

المذاكرة الصحيحة
طريقك إلى التفوق

الدكتور أحمد عبادة

قسم علم النفس - كلية التربية

جامعة البحرين

دار الحكمة

DAR AL HEKMAH

المذاكرة الصحيحة

طريقك إلى التفوق

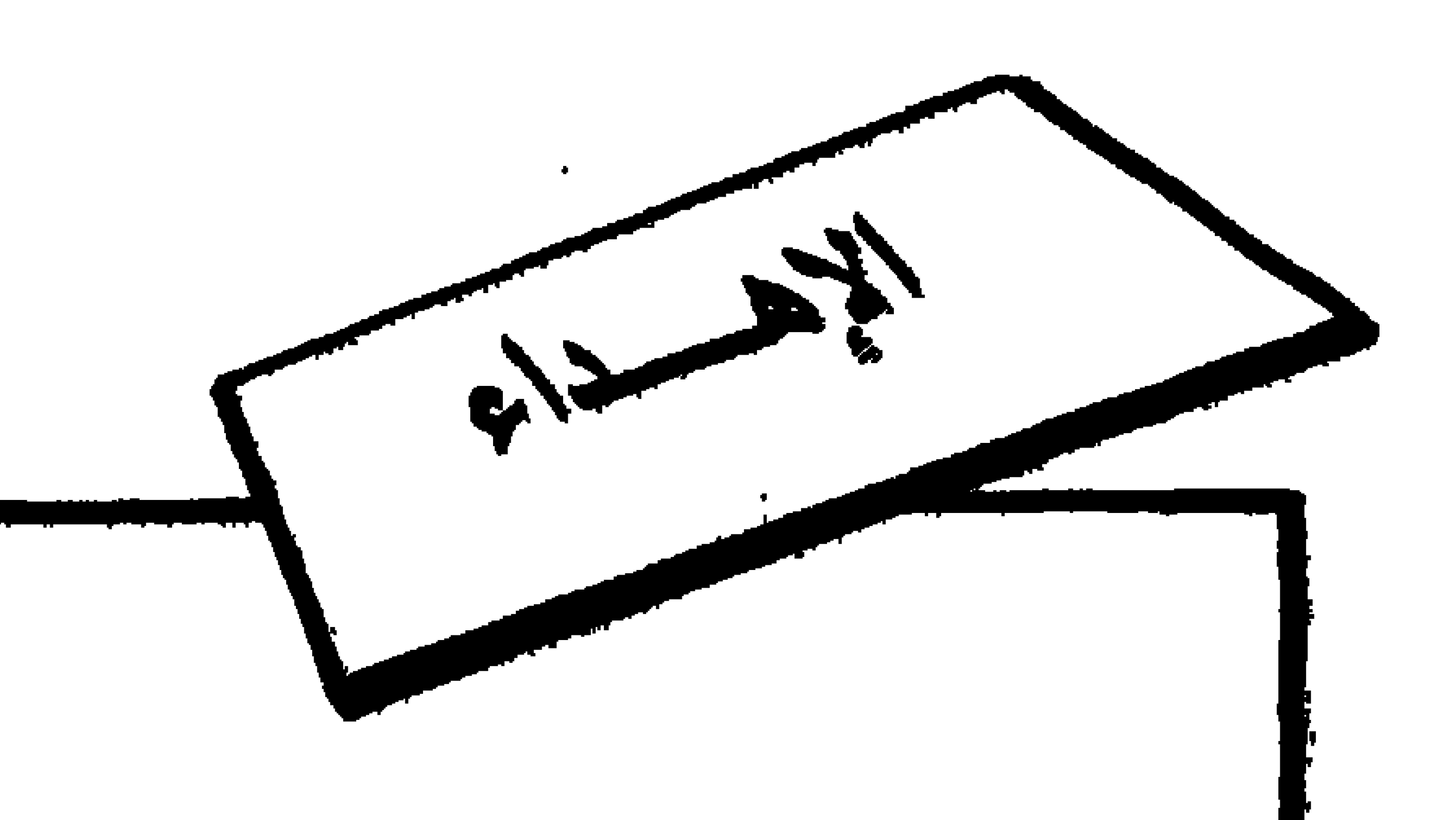
الدكتور أحمد عبادة
قسم علم النفس - كلية التربية
جامعة البحرين

دار الحكمة
للنشر والتوزيع
ص.ب ٢٣٨٧٥ البحرين
هاتف وفاكس ٣٢٦٠٣٢

الطبعة الأولى ١٩٩٣



جميع الحقوق محفوظة للناشر



إلــى

أجيال المستقبل .. في مراحل التعليم المختلفة .
والآباء والأمهات ، والمعلمين والمعلمات .

د . عبــادة

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ ربِ اشرح لي صدرى * ويسر لي أمري *
واحلل عقدة من لساني يفقهوا قولي ﴾

● تقـــديـم

إن الاهتمام بطرق الاستذكار الجيدة تعتبر مدخلاً هاماً لتحسين مستوى التحصيل الدراسي لدى الطلاب . بل إن الطرق الدراسية الجيدة ينتقل أثرها إلى مجالات حياتية أعم وأشمل من المعلومات التي يحصلها الطلاب فهي أبقى على مر الزمن مما يحفظون من علوم ومعارف لأنها المدخل إليها والمنهج الصحيح .

ولقد أكدت كثير من الدراسات العربية والأجنبية أهمية عادات الاستذكار الجيدة في مقاومة مشكلة النسيان والمحافظة على المعلومات في الذاكرة لأكبر وقت ممكن ، كما تؤكد هذه الدراسات أن أهمية اتباع عادات الاستذكار الجيدة تقلل من مستوى قلق الامتحان لدى الطلاب ورفع مستوى الثقة بالنفس والاتجاه الإيجابي نحو المواد الدراسية المختلفة ، ومن ناحية أخرى تساعد عادات الاستذكار الجيدة على تكوين الاتجاهات الإيجابية نحو المعلم والمدرسة مما يترتب عليه تفوق الطلاب التحصيلي وبالتالي الشعور بالرضا النفسى .

وتعتبر عادات الاستذكار الجيدة في الدراسات الحديثة من الموضوعات الهامة التي يوصون بتدريسها للطلاب حتى

تتكون لديهم مهارات الاستذكار الجيدة ، بدلاً من التخبط بصورة عشوائية في عادات الإستذكار الخاطئة والتي تسهم في خفض مستوى التحصيل الدراسي لدى الطلاب ، وارتفاع مستوى الخوف من الامتحانات ، والاتجاهات السلبية نحو المدرسة والمعلم والمواد الدراسية .

إنَّ اتباع عادات الاستذكار الجيدة مسئولية مشتركة بين الطالب والأسرة والمدرسة ، فالطالب الذي يقوم بعملية الاستذكار في جو أسري هادىء وآمن يوفر له البيئة الملائمة لإتمام هذه العملية ، التي بدأها في المدرسة من خلال الدراسة والتدريب وما يقوم به من ممارسات ونشاطات مختلفة في ظل النظم المدرسية المتمثلة في المعلم والمنهج والإدارة المدرسية . فإذا حدث خلل أو تقصير في أحد هذه الجوانب الثلاثة لعملية الاستذكار (الطالب والمعلم والأسرة) فإن هذه العملية لا تتم بالصورة المرضية مما يؤدي إلى الحصول على النتائج السلبية للاستذكار والتي تتمثل في انخفاض مستوى تحصيل الطالب أو تقصيره في عملية الاستذكار أو انصرافه عنها كليةً .

يتكون هذا الكتاب من خمسة فصول تدور جميعها حول موضوع الاستذكار ومساعدة الطالب على تكوين عادات الاستذكار الجيدة والمحافظة على المعلومات التي يستذكرها لأكبر وقت ممكن في ضوء العوامل الميسرة للتذكر .

يتناول **الفصل الأول** العادات الصحية للاستذكار والتي تعتبر العصب الرئيسي لعملية الاستذكار ذاتها .

و**الفصل الثانى** يتناول التمهيد لعملية الاستذكار من خلال

مجموعة من النشاطات الحركية والذهنية التي يقوم بها الطالب قبل أن يبدأ في استذكاره للدروس .

ويتناول **الفصل الثالث** الإجراءات الفنية والمهارية للاستذكار وكيفية الحصول على المعلومات وتثبيتها .

أما **الفصل الرابع** فيتناول قضية أساسية وهامة وتشغل بال كثير من الطلاب وهي قضية التذكر وذلك من خلال العوامل الميسرة للقدرة التذكرية للطلاب وذلك من خلال عدة محاور : الطالب ، المادة الدراسية ، وطريقة التحصيل ، والاستقرار الانفعالي ، والاستعداد الذهني ، وعادات الاستذكار الجيدة .

ويتناول **الفصل الخامس** مشكلات الاستذكار التي يعاني منها بعض الطلاب وكيفية التغلب عليها مثل : السرحان وشرود الذهن ، وقلق الامتحان ، والملل والرتابة ، والنسيان ، وتأجيل الاستعداد للامتحان ، والتي تحدث جميعها أثناء العام الدراسي بشكل عام وفي فترة الامتحانات بشكل خاص .

وسنحاول قدر الإمكان توضيح محتوى الفصول الخمسة السابقة في نقاط موجزة أحياناً ومفصلة أحياناً أخرى وبأسلوب سهل بعيد عن لغة البحوث والأرقام حتى يستفيد منها طلابنا في مراحل التعليم الإبتدائي ، والإعدادي ، والثانوي ، والجامعي في اتباعهم لعادات الاستذكار الجيدة التي تسهم بصورة مباشرة أو غير مباشرة في تقدمهم الدراسي ، كما يمكن أن يستفيد الآباء والأمهات من هذا الكتاب في كيفية توفير الجو الصحي المناسب للأبناء لممارسة العملية الاستذكارية الجيدة

وأيضاً المعلمين والمعلمات في توجيه أبنائهم الطلاب نحو اتباع عادات استذكار جيدة .

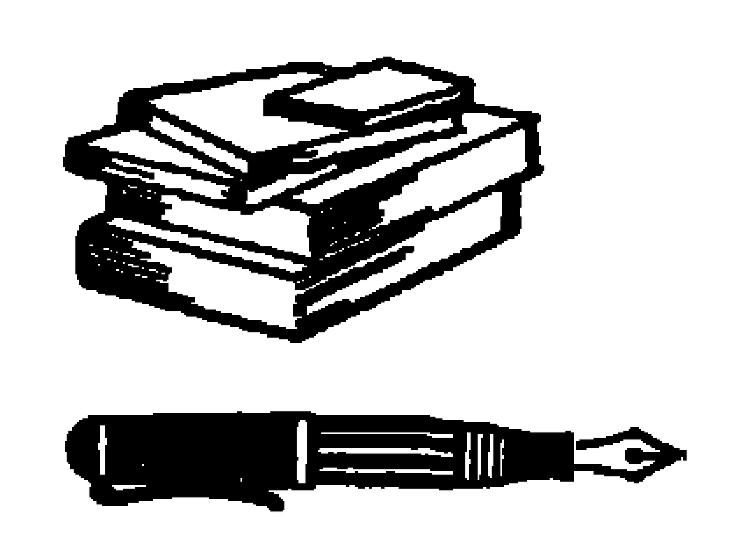
وما أريد أن أؤكده في هذا الصدد أن لكل فرد منا شخصيته أو أسلوبه في الاستذكار فهذه العادات الاستذكارية ليست قوالب جامدة ، وإنما هي مجموعة إرشادات مرنة تتوافق مع الشخصيات المختلفة وتحدد مدى اتباعها لهذه العادات .

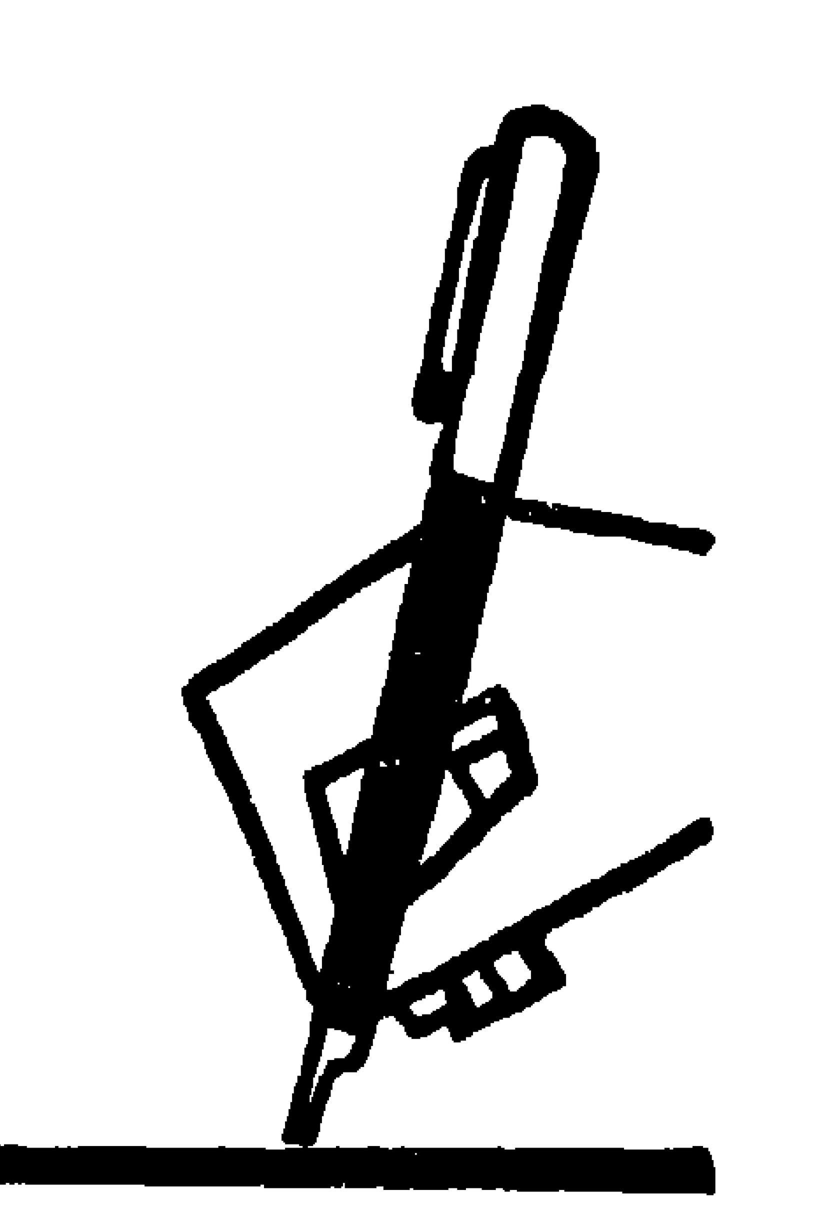
وأدعو الله العلي القدير أن يوفقنا جميعاً في النهوض بالعملية التعليمية في عالمنا العربي المعاصر .

المؤلف

د . أحمد عبادة

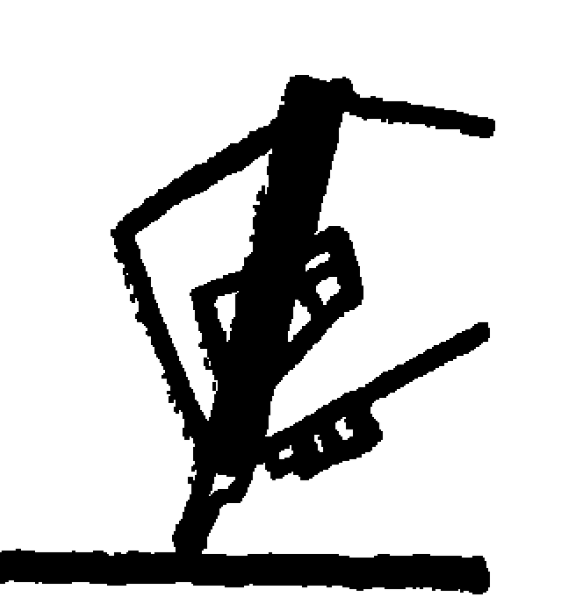
البحرين في : ١٩٩٢/٥/١٥ م





الفصل الأول

العادات الصحية للاستذكار



العادات الصحية للاستذكار

هناك عدة عوامل صحية يجب وضعها في الاعتبار عند ممارسة عملية الاستذكار من أهمها :

(١) النوم عدد كافٍ من الساعات :

يجب ألا تقل ساعات النوم عن سبع ساعات متواصلة لطلاب مرحلتي التعليم الثانوي والجامعي ، وثماني ساعات لتلاميذ مرحلتي التعليم الإبتدائي والإعدادي ، حتى يعطي الجهاز العصبي والمخ القدر الكافي من الراحة استعداداً لاستقبال المعلومات والتركيز أثناء ساعات الاستذكار .

ويمكن للطالب أن ينام بعض الوقت أثناء النهار (ساعة بعد الغداء مثلاً) حتى يعطي الجسم قدراً من الراحة والاسترخاء بعد انتهاء اليوم الدراسي بالمدرسة أو الجامعة .

(٢) النوم مبكراً والاستيقاظ مبكراً :

يراعى المحافظة على مواعيد النوم بحيث تكون مبكرة وأيضاً الاستيقاظ مبكراً مع المحافظة على العدد المناسب لساعات النوم .

(٣) تجنب السهر لساعات متأخرة من الليل :

تجنب السهر لساعات متأخرة من الليل ، وبالتالي الذهاب إلى المدرسة أو الجامعة وأنت في حاجة ماسة إلى الاسترخاء والراحة والنوم مما يترتب عليه من :

أ – ضعف التركيز في الصف أثناء اليوم الدراسي .

ب – قلة المشاركة الإيجابية أثناء الدرس .

ج – الإرهاق الجسمي والصحي .
د – الإحساس بعدم الرغبة في مواصلة اليوم الدراسي .
هـ – الإحساس بالحاجة إلى الاسترخاء والنوم .

(٤) تجنب تناول العقاقير المنبهة :

تجنب تماماً اللجوء إلى العقاقير المنبهة للأسباب التالية :
أ – إجهاد الجهاز العصبي والمخ .
ب – عدم التركيز .
ج – ضعف القدرة التذكرية .
د – التوتر والعصبية الزائدة .

وحاول قدر الإمكان الإقلال من تناول المشروبات المنبهة مثل الشاي والقهوة . حتى لا تتحول إلى عادة سلوكية تتحكم في عملية الاستذكار . كما أنها تؤدي إلى إجهاد الجهاز العصبي والإرهاق وبالتالي عدم القدرة على التركيز .

(٥) تجنب تناول العقاقير المنومة :

وأيضاً تجنب تناول العقاقير المنومة وخاصة إذا كنت تعاني من الأرق والاضطراب ، حيث أنها تضر أيضاً وإلى حد كبير بوظائف الجهاز العصبي والمخ .

(٦) تجنب الاستذكار في غرف النوم :

ينبغي أن تتجنب الاستذكار في غرف النوم للأسباب التالية :
أ – الإيحاء بالاسترخاء وعدم الانتباه .
ب – الحاجة الملحة للنوم هروباً من الاستذكار .
ج – ضعف التركيز .
د – السرحان .

(٧) الاهتمام بالتغذية المناسبة :

يجب الاهتمام بالتغذية المناسبة وخاصة في وجبتي الإفطار والغداء ، أما بالنسبة لوجبة العشاء فالأفضل أن تكون خفيفة ومبكرة ، حتى لا ينشغل الجهاز العصبي بالهضم والبعد عن الفهم والاستيعاب .

(٨) تناول المشروبات الغذائية أثناء فترات الراحة :

يمكن تناول بعض المشروبات الغذائية أثناء فترات الراحة مع عدم المبالغة أو الإكثار منها ، ويجب أن تكون ذات فائدة غذائية للجسم .

(٩) تجنب تناول المسليات أثناء الاستذكار :

تجنب تماماً تناول بعض المسليات أثناء الاستذكار مثل (اللب أو الحب ، أو الفول السوداني ، وغيرها) لأنها تقلل من التركيز أثناء الاستذكار .

(١٠) تجنب الاستذكار عند الإحساس بالإرهاق :

تجنب الاستذكار عند الإحساس بالإرهاق أو التعب أو الملل أو الإحساس بالنوم ، لأنك سوف لا تجني أي ثمار من الاستذكار في هذه الحالة ، وعليك بالراحة ثم العودة إلى الاستذكار بحيوية ونشاط .

(١١) البيئة الصحية لغرفة الإستذكار :

تعتبر البيئة الصحية لغرفة الاستذكار من الأهمية بمكان ويجب أن تتوفر فيها :

أ – الإضاءة الكافية والتي لا ترهق العين بحيث يكون مصدرها على يسار الطالب تقريباً .

ب – التهوية الكافية للغرفة .

ج – وضع المكتب « **طاولة الاستذكار** » بحيث يكون

مواجهاً لمكان واسع يعطي العين امتداداً جيداً للرؤية البصرية عند راحة العين من النظر في الكتاب .

د – ابتعاد غرفة الاستذكار عن أي مصدر من مصادر الضوضاء من قبل أفراد الأسرة أو من الجيران أو الشارع .

(١٢) التقليل من مشتتات الانتباه في غرفة الاستذكار :

يجب الإقلال من مشتتات الانتباه في غرفة الاستذكار من ملصقات وصور خاصة ومناظر طبيعية وغيرها وذلك للأسباب التالية :

أ – تشتت انتباه الطالب .

ب – سرحانه بعيداً عن الكتاب .

ج – ضعف القدرة على التركيز .

(١٣) طاولات ومقاعد الاستذكار :

استخدام طاولات الإستذكار والكراسي « **المقاعد** » ذات الارتفاعات المناسبة للطالب « **البنيان الجسمي للطالب** » ، ويفضل في هذه الحالة استخدام الطاولات والكراسي الخشبية « **على شكل زاوية قائمة** » ، حتى لا تؤدي إلى استرخاء الجسم والتكاسل والسرحان وربما ينتهي الأمر بالرغبة الملحة في النوم ثم النوم فعلاً .

(١٤) التقليل من مشتتات الانتباه على طاولة الاستذكار :

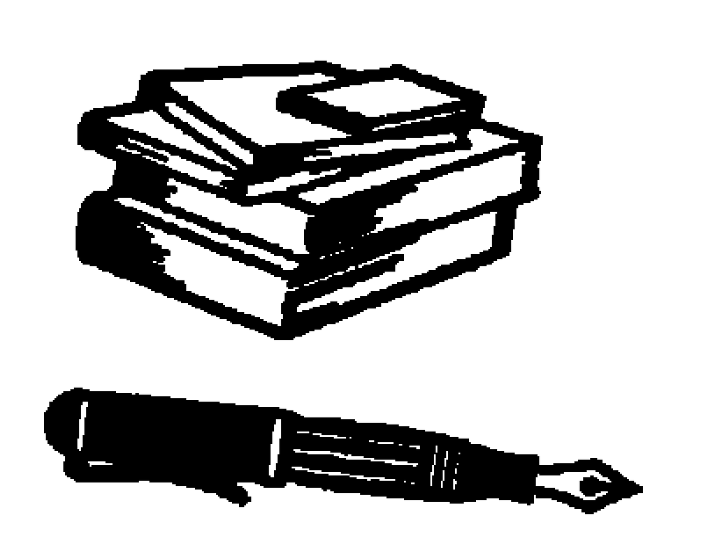
الإقلال من الكتب والدفاتر والأقلام والأشياء الأخرى على طاولة الإستذكار ، ويفضل الاقتصار على الكتاب والدفاتر موضوع الاستذكار فقط ، حتى لا يشتت انتباه الطالب بين هذه الكتب وتلك الدفاتر .

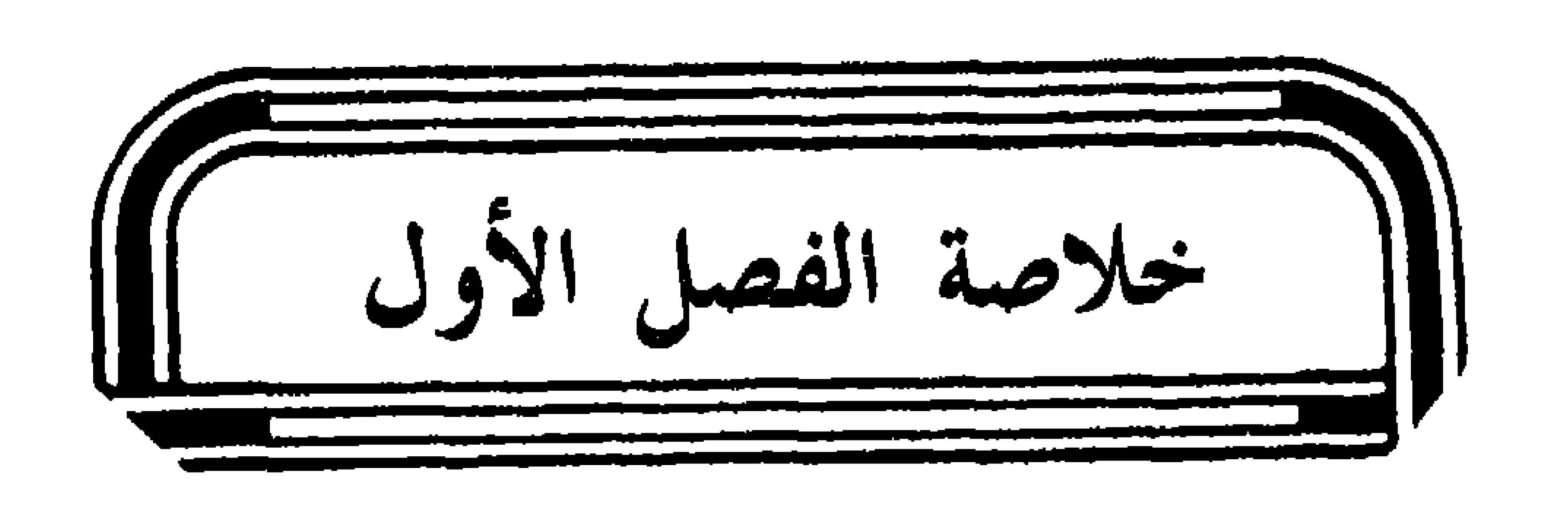
(١٥) المسافة بين الكتاب وعين الطالب :

أ - يجب المحافظة على المسافة المعقولة بين الكتاب وعين الطالب بحيث لا تقل عن ٢٥ سم تقريباً .

ب - البعد عن الاستذكار في أثناء النوم على الظهر أو على البطن لما يسبب ذلك من مشكلات من أهمها :

- مشكلات صحية للعين .
- ضعف عملية التركيز .
- صعوبة أخذ الملاحظات وتدوينها .
- صعوبة حل التمارين والأسئلة التدريبية .





العادات الصحية للاستذكار

١ – النوم عدد كافٍ من الساعات (٦ – ٨ ساعات يومياً) .

٢ – النوم مبكراً والاستيقاظ مبكراً .

٣ – تجنب السهر لساعات متأخرة من الليل .

٤ – تجنب تناول العقاقير المنبهة .

٥ – تجنب تناول العقاقير المنومة .

٦ – تجنب الاستذكار في غرفة النوم .

٧ – الاهتمام بالتغذية المناسبة .

٨ – تناول المشروبات الغذائية أثناء فترات الراحة .

٩ – تجنب تناول المسليات أثناء الاستذكار .

١٠ – تجنب الاستذكار عند الإحساس بالإرهاق .

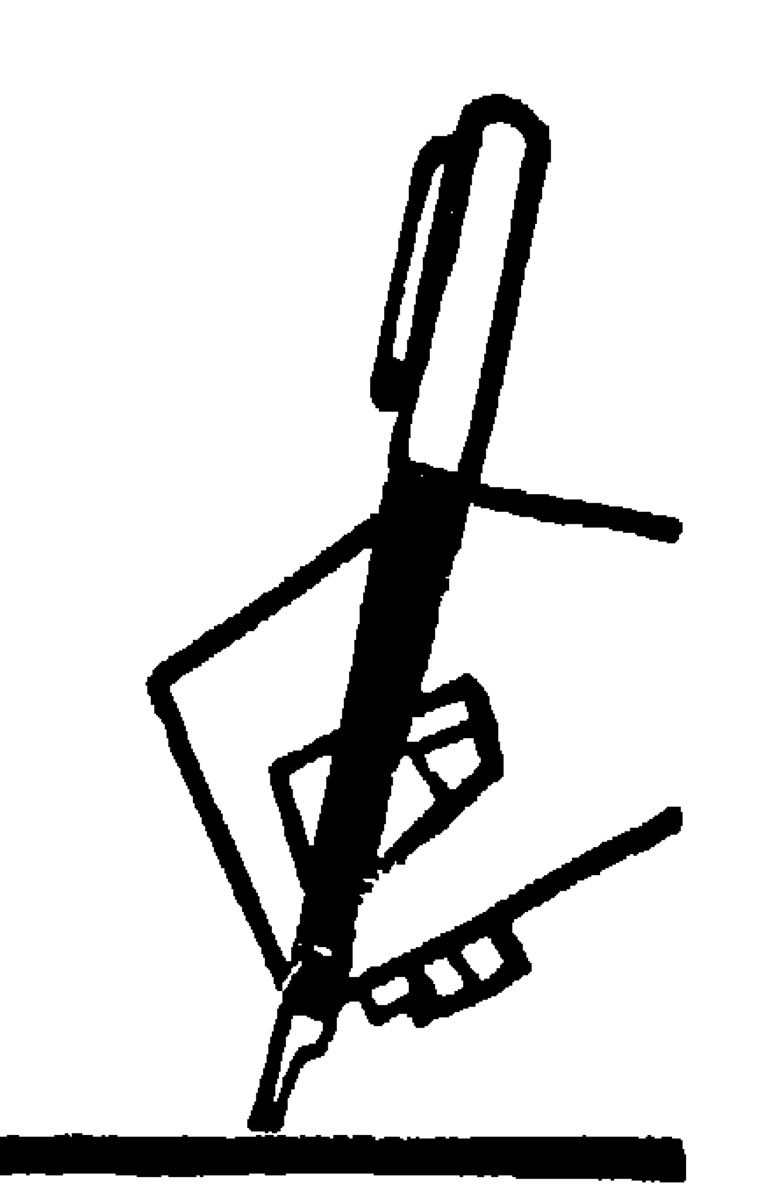
١١ – توفير البيئة الصحية لغرفة الاستذكار (الإضاءة ، والتهوية ، ومكان الطاولة ، وعدم الضوضاء) .

١٢ – التقليل من مشتتات الانتباه في غرفة الاستذكار .

١٣ – توفير الشروط الصحية لطاولات ومقاعد الإستذكار .

١٤ – التقليل من مشتتات الانتباه على طاولة الاستذكار .

١٥ – المحافظة على المسافة المعقولة بين عين الطالب والكتاب (٢٥ سم تقريباً) .



الفصل الثاني

التمهيد لعملية الاستذكار



التمهيد لعملية الاستذكار

عمل جدول يومي للاستذكار :

يمكن عمل جدول يومي للاستذكار بحيث يشتمل على :

أ – ساعات الاستذكار بحيث تتراوح من ساعة إلى ساعتين تبعاً لموضوع المذاكرة والمرحلة العمرية للطالب ، وذلك في الجلسة الواحدة ، فمثلاً إذا كان الموضوع حل تمارين رياضيات فيمكن أن تطول مدة الاستذكار إلى ساعتين ، أما إذا كان الموضوع يتعلق بالمواد الأدبية فيفضل ألا تزيد المدة عن ساعة تقريباً . وإذا كان الطالب في مرحلة التعليم الإبتدائي أو الإعدادي تكون مدة الاستذكار في الجلسة الواحدة حوالي ساعة واحدة ، أما إذا كان الطالب في المرحلة الثانوية أو الجامعية فيمكن أن تطول الفترة الواحدة إلى ساعتين . ثم فترة راحة ويعود مرة أخرى إلى الاستذكار .

ب – أوقات الراحة بين فترات الاستذكار .

ج – النشاطات والواجبات المطلوب القيام بها .

د – النشاطات الترفيهية الخاصة بفترات الراحة .

مع مراعاة أن يكون هناك مرونة في هذا الجدول بحيث لا يكون قالباً جامداً وبالتالي يسهم في ملل الطالب من عملية الاستذكار وبالتالي ننصح بتعديل أو تغيير الجدول تبعاً لظروف الطالب الأسرية والمدرسية .

وهناك مجموعة من الخطوات أو الإجراءات التمهيدية يجب مراعاتها قبل البدء في عملية الاستذكار والتي أشبه ما تكون من

عملية التسخين قبل المباراة الرياضية وهي كالتالي :

(١) ممارسة الرياضة الخفيفة :

يفضل ممارسة بعض التمرينات الرياضية الخفيفة غير المرهقة قبل عملية الاستذكار وذلك تنشيطاً للدورة الدموية والجهاز العصبي للطالب أو الطالبة .

(٢) تنظيم وترتيب طاولة الاستذكار :

وذلك بتنظيم وترتيب الأدوات والكتب المطلوبة تمهيداً لعملية الاستذكار وذلك كحلقة من حلقات التسخين .

(٣) وضع أهداف محددة لعملية الاستذكار :

يفضل قبل البدء في عملية الاستذكار وضع أهداف محددة بمعنى تحديد المواد « **الدروس** » المطلوب مذاكرتها والواجبات أو النشاطات المطلوب إنجازها ، مع مراعاة عدم المغالاة في وضع هذه الأهداف قبل التأكد من القدرة على تحقيقها ، حتى لا يصاب الطالب بالإحباط أو الإحساس بالفشل عندما تبقى بعض الأهداف دون تحقيق أو بعض الدروس دون استذكار أو إنجاز .

(٤) البدء بالواجبات والنشاطات المدرسية :

عند بداية الاستذكار يفضل أن تبدأ أولاً بالواجبات والنشاطات المدرسية اليومية والتي لا تحتاج وقتاً طويلاً أو إجهاداً ذهنياً كبيراً . ثم استذكار المواد المحددة ضمن أهداف اليوم .

(٥) تحديد زمان ومكان للاستذكار :

حدد لنفسك وقتاً خاصاً تبدأ فيه المذاكرة ، وأيضاً مكاناً خاصاً تقوم فيه بالاستذكار ، حيث يعتبر علماء النفس أن تحديد المكان والزمان يعتبران من أهم دوافع الاستذكار أو التحصيل .

(٦) اتخاذ جلسة الانتباه لا جلسة الاسترخاء :

يجب أن يتخذ الطالب جلسة الانتباه والتركيز أثناء الاستذكار ويبتعد عن جلسة الاسترخاء حتى لا تؤدي إلى السرحان وتشتت الانتباه والاسترخاء المصاحب لفترة ما قبل النوم .

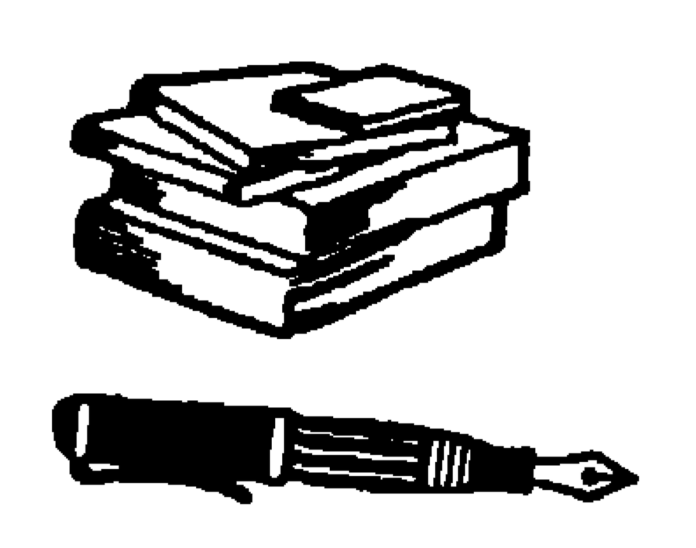
(٧) البعد عن المشاحنات الانفعالية :

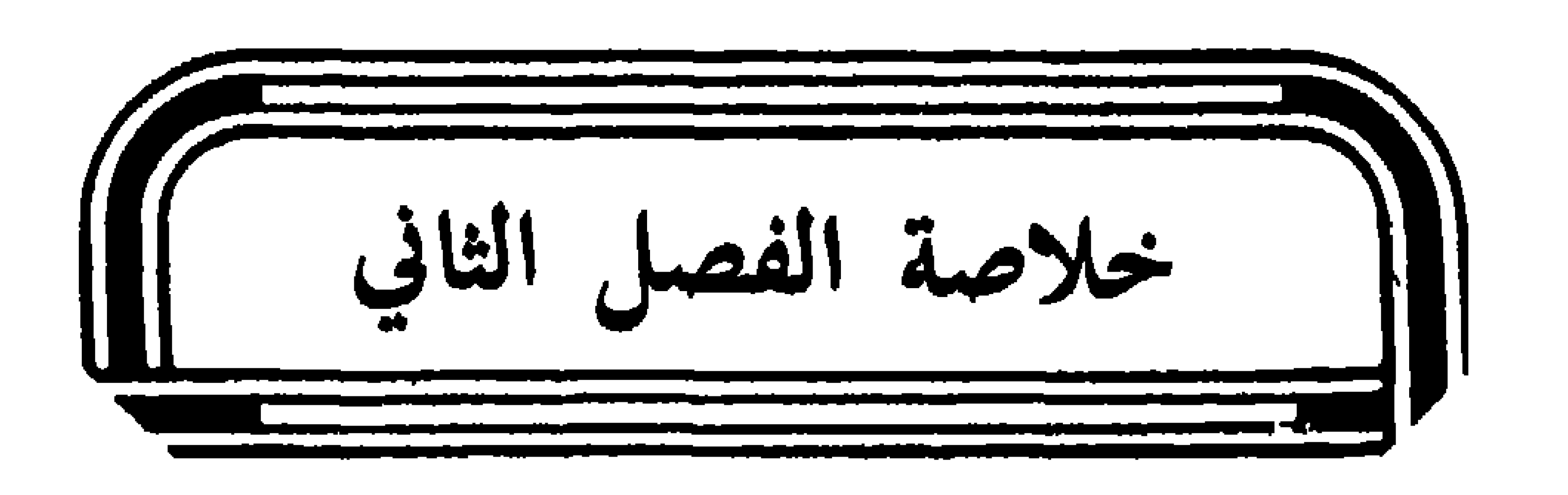
يجب أن تتجنب تماماً الدخول في مشاحنات انفعالية أو مشاكل تثير غضبك أو توترك أو عصبيتك قبل البدء في عملية الاستذكار للأسباب التالية :

أ - الإرهاق العصبي .
ب - ضعف التركيز .
ج - النسيان .
د - السرحان .

(٨) ثق في النجاح بمشيئة الله تعالى :

ابدأ المذاكرة بحيوية وتفاؤل وثقة تامة في النجاح بمشيئة الله تعالى ، وحاول أن تبتعد عن النظرة التشاؤمية التي تصاحب بعض الطلاب أحياناً أثناء استذكارهم .

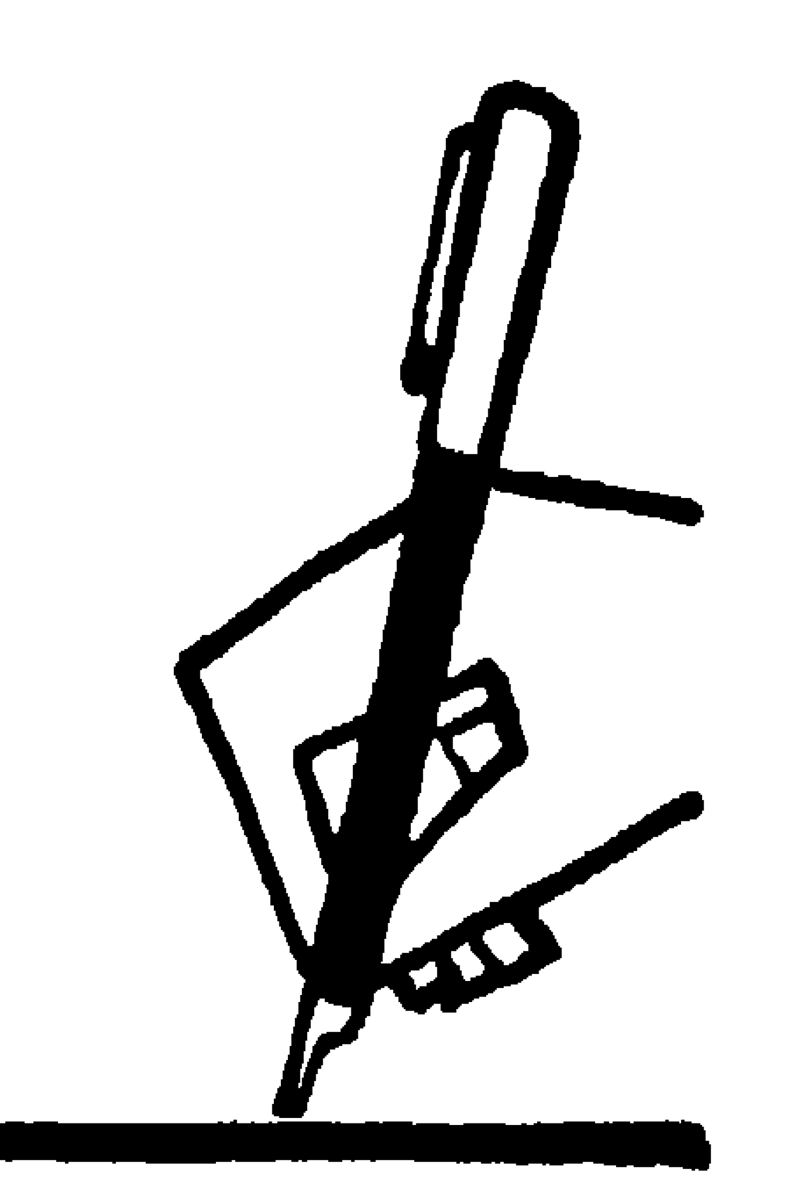




خلاصة الفصل الثاني

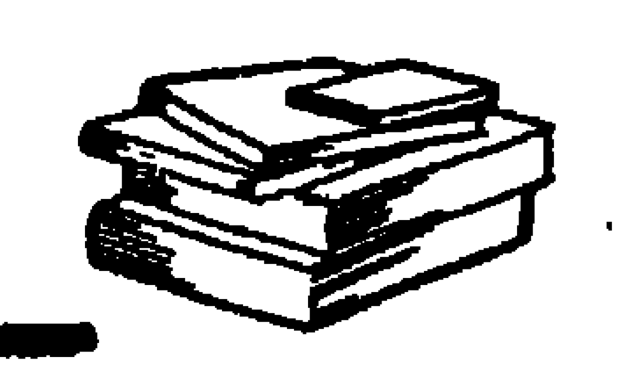
التمهيد لعملية الاستذكار

١ - عمل جدول يومي للاستذكار .
٢ - ممارسة الرياضة الخفيفة .
٣ - تنظيم وترتيب طاولة الاستذكار .
٤ - وضع أهداف محددة لعملية الاستذكار .
٥ - البدء بالواجبات والنشاطات المدرسية .
٦ - تحديد وقت ومكان مناسب للاستذكار .
٧ - اتخاذ جلسة الانتباه لا جلسة الاسترخاء .
٨ - تجنب الدخول في مشاحنات انفعالية قبل الاستذكار .
٩ - ثق في النجاح بمشيئة الله تعالى .



الفصل الثالث

عملية الاستذكار



عملية الاستذكار

قبل أن نوضح ملامح وخطوات عملية الاستذكار يمكن تقسيم المواد الدراسية إلى ثلاثة أقسام :

أ – مواد الحفظ :

تمثل مجموعة مواد الحفظ ما يأتى : النصوص الأدبية ، والشعر والنثر ، والقرآن الكريم ، والأحاديث النبوية ، والمصطلحات الأجنبية ، والقوانين الرياضية « **قوانين الرياضيات** » ، والمعادلات الكيميائية . وغيرها من مواد الحفظ .

ب – مواد الفهم :

تمثل مجموعة مواد الفهم كل من : العلوم الإنسانية (الإجتماعيات ، وعلم النفس ، والفلسفة ، والمنطق) ، والكيمياء ، والتاريخ الطبيعي وغيرها .

ج – مواد التدريبات والتطبيق :

تمثل مجموعة مواد التدريبات والحل كل من : الرياضيات ، والفيزياء ، والتطبيقات النحوية واللغوية والأدبية سواء في اللغة العربية أو اللغات الأجنبية ، والتي تستدعي في جميع الأحوال حل مسائل وتطبيقات على موادها المدروسة .

وعملية الاستذكار إما أن تكون طولية أي مذاكرة عدد قليل من المواد الدراسية والانتهاء من جزء كبير منها .

وإما أن تكون مستعرضة أي مذاكرة عدد كبير من المواد الدراسية مع الانتهاء من أجزاء قليلة منها .

وإذا كان من الأفضل اتباع الطريقة الأولى « **الطولية** » فإن الأمر أيضاً متروك لاختيار الطالب .

وعلى ضوء ما تقدم يمكن تناول جوهر عملية الاستذكار فيما يأتي :

(١) استذكار ثلاثة موضوعات على الأكثر :

يفضل تناول ثلاثة موضوعات على الأكثر (موضوع من كل مادة يومياً) بحيث يكون أحد هذه الموضوعات « **حفظاً** » والثاني « **فهماً** » والثالث « **تدريبياً** » . مع مراعاة ما يأتي :

أ - أن يكون أحد هذه الموضوعات هو الموضوع الرئيسي لهذا اليوم فإذا كان المطلوب في هذا اليوم التركيز على موضوع حفظ قصيدة شعر فيكون الوقت الأكبر لهذه القصيدة (ساعتين أو أكثر مثلاً) .

ب - الموضوعات الأخرى يكون نصيب كل منهما ساعة مثلاً .

ج - اليوم الثاني يكون الموضوع الرئيسي هو الفهم .

د - اليوم الثالث يكون الموضوع الرئيسي هو التدريب والتمرين .

وتسهم العملية السابقة في تغيير روتين عملية الاستذكار .

★ مع ملاحظة أن تسبق الموضوعات السابقة ما تم تناوله في التهيئة أو الاستعداد للاستذكار .

(٢) البدء بموضوعات الحفظ ثم الفهم ثم التمرين :

يفضل البدء بموضوعات الحفظ ثم الفهم ثم التمرين ، ولكن الأمر في النهاية متروك لإمكانية الطالب وعاداته في الاستذكار . فليس هناك مانع أن يبدأ بالفهم ثم الحفظ ثم التمرين أو غير ذلك .

(٣) القراءة الجهرية في مواد الحفظ والصامتة في مواد الفهم والتمرين :

يمكن القراءة بصوت مرتفع في مواد الحفظ وخاصة أثناء التسميع أما مواد الفهم والتمرين فيفضل القراءة الصامتة ، وفي جميع الأحوال المطلوب هو القراءة بجدية وانتباه والبعد عن القراءة السطحية السريعة .

(٤) الدقة والنظام والنشاط الإيجابي أثناء الاستذكار :

يراعى أثناء عملية الاستذكار الدقة والنظام والتنسيق والنشاط الإيجابي . وفي هذه الحالة يراعى اتباع التعليمات التالية :

أ — أخذ بعض الملاحظات أثناء المذاكرة وتسجيلها في دفتر خاص بالمادة .

ب — تجميع العناصر المتشابهة معاً .

ج — عمل جدول لتنظيم المعلومات التي تقوم بدراستها .

د — أربط ما تذاكره بفكرة من عندك حتى لا تنساه .

هـ — تقسيم الفكرة الرئيسية إلى عدة عناصر فرعية لتتمكن من استيعابها وفهمها .

و — عند مذاكرة موضوع معقد « صعب » ، يفضل أن تقوم بإعادة كتابة هذا الموضوع بأسلوبك الخاص .

ز — أضف بعض الكلمات لما تقرأه لكي يكون له معنى .

ح — أربط محتوى ما تدرسه من مقرر ما بما يشابهه من مقرر آخر .

ط — قم بتلخيص ما تقرأه بأسلوبك الخاص .

ك — قم بعمل جداول مقارنة لتوضح لك نقاط التشابه والاختلاف بين الموضوعات المختلفة .

ل — استخدم كل ما سبق أثناء المراجعة ليلة الامتحان .

(٥) عدم مذاكرة مادتين متشابهتين :

يجب مراعاة عدم مذاكرة مادتين متشابهتين في جلسة استذكار واحدة كأن تقوم بدراسة موضوع من النصوص الأدبية ويليه موضوع مشابه في اللغة العربية مثلاً وذلك للأسباب التالية :

أ - تداخل المعلومات الخاصة بهما .

ب - نسيان كثير من الجزئيات في كل منهما .

(٦) قراءة الموضوع بصورة كلية ثم التركيز على أهم النقاط :

يمكن قراءة الموضوع المطلوب استذكاره بصورة كلية ثم العودة للتركيز على أهم النقاط مما يساعد على الربط بين أجزاء الموضوع . وهذه الطريقة مزيج بين الطريقة الكلية (التي تركز على الموضوع بصورة كلية) والطريقة الجزئية (التي تركز على جزئيات الموضوع) .

(٧) البدء بالمواد التي يميل إليها الطالب :

يفضل البدء بالمواد التي يحبها أو يميل إليها الطالب مما يساعد على إثارة حماسته وفتح شهيته للمذاكرة .

وفي هذه الحالة يفضل تأجيل أهم الموضوعات لما قبل النوم مباشرة بشرط ألا تكون متعباً أو لديك إحساس بالملل . حيث أثبتت الدراسات أن المواد التي تستذكر قبل النوم هي الأبقى في الذاكرة .

(٨) كتابة عناصر كل موضوع بترتيب إستذكاره :

يفضل بعد قراءة كل موضوع كتابة عناصره بنفس ترتيب استذكاره وذلك للأسباب التالية :

أ - تساعد هذه العملية على تركيز المعلومات التي تم استيعابها والتأكد منها .

ب - تسهل تذكر المعلومات عند استدعائها بصورة أكثر تركيزاً وأكثر ترتيباً أو نظاماً .

ج - تقلل كمية النسيان .

(٩) اختبر نفسك من وقت لآخر :

يمكنك اختبار نفسك من وقت لآخر للتأكد من استيعابك للمادة وذلك من خلال تمارين الكتاب المدرسي أو أي تمارين خارجية أخرى . وحاول أن تقوم بعملية التصحيح بهدف التقويم الذاتي . وهذا ما يساعدك إلى حد كبير على التكيّف مع الاختبارات وكيفية أدائها في صورة نموذجية . كما أن هذه الطريقة تدربك أيضاً على بناء الأسئلة الاختبارية وكيفية توقعها في ضوء العناصر الأساسية والهامة من المقرر الذي تقوم باستذكاره . كما أنها تكشف عن ثغرات التحصيل لديك وبالتالي تقوم بمراجعتها والتأكيد عليها .

(١٠) تجنب تأجيل عملية الاستذكار :

بعض الطلاب يميلون إلى تأجيل عملية الاستذكار إلى قرب الامتحانات ، وننصح هؤلاء الطلاب بتجنب هذه العادة تماماً وذلك للأسباب التالية :

أ - تراكم موضوعات الاستذكار وصعوبة إنجازها في الوقت المناسب .

ب - يترتب على ذلك حدوث مشكلة قلق الامتحان أو الخوف من الامتحانات .

ج - الاضطراب والتوتر .

د - صعوبة التركيز وتشتت الطالب بين الموضوعات المتعددة .

هـ - التأخر دراسياً بالمقارنة ببقية الزملاء .

و - الإرهاق الذهني والجسمي تعويضاً للوقت الضائع .

(١١) ليلة الامتحان :

بعض الطلاب يقومون بمراجعة المادة كلها ليلة الامتحان ولا ينام أحياناً إلا إذا انتهى من الموضوعات تماماً ، ونقول لهؤلاء الطلاب أن ليلة الامتحان لا تستوعب هذا الكم الهائل من الموضوعات وبالتالي ننصح بما يأتي :

أ - التركيز على أهم النقاط التي قمت بتدوينها سابقاً أثناء الاستذكار .

ب - التركيز على المعاني والتفسيرات والملاحظات التي قمت بإجرائها للمادة الدراسية .

ج - حل تمارين وتدريبات على المادة الدراسية ومحاولة كشف الثغرات أو الأجزاء غير المفهومة في المادة .

(١٢) خذ فترة راحة كافية أثناء الاستذكار :

خذ فترة راحة كافية بين فراغك من دراسة موضوع والبدء في موضوع آخر . حيث تساهم فترات الراحة فيما يأتي :

أ - تثبيت المعلومات التي تم استذكارها .

ب - نسيان الاستجابات الخاطئة أسرع من نسيان الاستجابات الصحيحة .

ج - التقليل من فرص الإرهاق والملل من عملية الاستذكار .

د - الرجوع إلى الاستذكار مرة أخرى بدافعية وحماس .

هـ - ممارسة بعض الهوايات المحببة للطالب .

و - تنظيم المعلومات في الذاكرة .

(١٣) تحديد فترة الراحة أثناء الاستذكار :

يوجد عدد مناسب من الساعات لكل من فترات الراحة وفترات الاستذكار ، إذ يجب ألا تقل فترات العمل عن حد معين كما يجب

ألا تزيد فترات الراحة عن حد معين أيضاً ، ويختلف طول هذه الفترات لكل من الراحة والعمل طبقاً للظروف التالية :

أ - المادة التي تم استذكارها ، فإن كانت صعبة فإنها تحتاج إلى وقت أطول للراحة ، أما إذا كانت المادة سهلة فإنها تحتاج إلى وقت أقل للراحة . بما لا يزيد في جميع الأحوال عن فترة المذاكرة .

ب - الفترة التي قضاها الطالب في الاستذكار فإذا كانت طويلة « **ساعتين مثلاً** » فإنها تحتاج على الأقل نصف ساعة راحة ، أما إذا كانت فترة الاستذكار ساعة مثلاً يمكن أن تكون فترة راحة ١٥ دقيقة وهكذا .

ج - الطالب نفسه وحالته النفسية والمزاجية والصحية فإذا كان الطالب في حالة نفسية ومزاجية وصحية جيدة فإنه لا يحتاج إلى فترات راحة طويلة نظراً للدافعية الكبيرة نحو التعلم والتحصيل .

(١٤) النشاطات الترفيهية أثناء فترة الراحة :

يمكنك ممارسة بعض النشاطات الترفيهية الخفيفة أثناء فترة الراحة ، ولكن ينبغي الابتعاد عن النشاطات العنيفة قدر الإمكان ومن هذه النشاطات على سبيل المثال :

أ - الرياضة الخفيفة .

ب - مشاهدة برنامج تلفزيوني قصير ومرح .

ج - سماع الموسيقى الخفيفة .

د - رياضة المشي لمسافات قصيرة .

هـ - الجلوس في الحديقة .

و - التحدث مع الأهل .

(١٥) تجنب المؤثرات الانفعالية في فترات الراحة :

حاول قدر الإمكان الابتعاد عن أي مشاحنات انفعالية حادة أثناء فترات الراحة والتي تؤثر مباشرة في عملية النسيان لما تم استذكاره قبل فترة الراحة ومن الأشياء التي ننصح بالابتعاد عنها :

أ - الدخول في خلافات أسرية .

ب - مشاهدة برامج العنف بالتلفزيون .

ج - مشاهدة الأفلام أو المسلسلات التي تثير انفعالاتك .

د - الرياضة العنيفة والتنافسية .

(١٦) تجنب ممارسة الأنشطة الانفعالية الحادة بعد إتمام الاستذكار :

بعد الانتهاء من عملية الاستذكار تماماً تجنب المؤثرات الانفعالية التي قد تثير شعورك أو غضبك ، حيث أثبتت الدراسات أن العقل يحتاج إلى فترة من الهدوء بعد الساعات الطويلة من الاستذكار حيث لا طاقة له للدخول في مثل هذه المؤثرات التي تجهد الجهاز العصبي كثيراً مما يؤثر بصورة مباشرة أو غير مباشرة على القدرة التذكرية . ويفضل بعد الانتهاء من عملية الاستذكار تماماً إما أن تنام أو تقوم ببعض النشاطات الترفيهية الخفيفة .

(١٧) قيّم ما تم تحقيقه من أهداف للاستذكار اليومى :

ينبغي أن تقوم من وقت لآخر أثناء المذاكرة بتقييم ما حققته من الأهداف التي وضعتها للاستذكار ، إذ تساعد عملية التقييم في عدة أمور هامة منها :

أ - زيادة الدافعية نحو الاستذكار عند الإحساس بتحقيق المزيد من الأهداف .

ب - الشعور بالإنجاز والنجاح المستمر أثناء الاستذكار .

ج – الثقة بالنفس في القدرة على الإنجاز .

د – تعديل خطة الجدول الخاص بالاستذكار إذا كانت الأهداف أكثر من طموحاتك .

هـ – تعودك على أسلوب التقييم الذاتي .

(١٨) شـرح ما ذاكرتـه :

يمكنك القيام بشرح ما ذاكرته لنفسك أو تتخيل أنك تقوم بالشرح لزميل آخر حيث تساعد عملية الشرح على :

أ – تثبيت المعلومات في ذهنك .

ب – كشف نقاط الضعف ونقاط القوة وتعديل أو تصحيح المسار المتعلق بنقاط الضعف .

ج – حيوية عملية الاستذكار وإيجابيتها .

(١٩) تسجيل الأسئلة التي يطرحها المعلم أثناء الدرس :

يجب مراعاة تسجيل أسئلة المعلم التي يطرحها أثناء الدرس ومحاولة الإجابة عنها أثناء الاستذكار ، وهنا تقترب آراء المعلم وأسئلته من توجهات الاستذكار لدى الطالب مما يساعد على خلق جو الفهم المتبادل بين الطرفين وتساعد أيضاً على رفع مستوى الطالب التحصيلي ، كما أن تسجيل النقاش الذي يدور في الصف يعتبر من الأهمية بمكان في تحصيل موضوع الدرس .

(٢٠) اتباع التنظيم الهرمي في التلخيص :

يمكنك اتباع التنظيم الهرمي في التلخيص واضعاً الفكرة الرئيسية في القمة ومنها تتفرع الأفكار الجزئية ، وتساعد هذه على فهم واستيعاب المعلومات بصورة أكثر تنظيماً وتبسيطاً مما يساعد أو يسهل استرجاعها أو تذكرها أثناء الامتحان .

خلاصة الفصل الثالث

عملية الاستذكار

1. – تناول ثلاثة موضوعات على الأكثر في اليوم الواحد .
2. – البدء بموضوعات الحفظ ثم الفهم ثم الحل .
3. – القراءة الجهرية في مواد الحفظ والصامتة في مواد الفهم والتطبيق .
4. – مطلوب الدقة والنظام والنشاط الإيجابي أثناء الاستذكار .
5. – مراعاة عدم مذاكرة مادتين متشابهتين متتاليتين .
6. – قراءة الموضوع بصورة كلية ثم التركيز على أهم النقاط .
7. – البدء بالمواد التي يميل إليها الطالب .
8. – كتابة عناصر كل موضوع بترتيب استذكاره .
9. – اختبر نفسك من وقت لآخر .
10. – تجنب تأجيل عملية الاستذكار .
11. – ليلة الامتحان يجب التركيز على أهم النقاط .
12. – خذ فترة راحة كافية أثناء الاستذكار .
13. – مارس بعض النشاطات الترفيهية أثناء فترة الراحة .
14. – تجنب النشاطات الانفعالية في فترات الراحة .
15. – تجنب ممارسة الأنشطة الانفعالية الحادة بعد إتمام الاستذكار .
16. – قيم ما حققته من أهداف للاستذكار اليوم .
17. – اشرح ما ذاكرته .
18. – سجل كل الأسئلة التي يطرحها المعلم أثناء الدرس .
19. – يمكنك اتباع التنظيم الهرمي في التلخيص .

الفصل الرابع

ميسرات التذكر

هناك عوامل كثيرة تيسر تذكر المعلومات التى تم استذكارها عند استدعائها ، ويمكن تناول هذه الميسرات فى أبعاد ستة هى :

أولاً : ميسرات خاصة بالطالب :

يختلف الطلاب فيما بينهم اختلافاً كبيراً في مدى سرعة التقدم في التعلم ، ونوع المواد الدراسية التى يميلون إليها ، فمنهم من يمتاز بالسرعة فى تحصيل وفهم المواد التى لها علاقة باللغة ، ومنهم من هو سريع فى تحصيل الرياضيات والعلوم ، ومنهم من هو سريع التعلم فى المهارات الفنية أكثر من غيرها .. إلخ .

وترجع هذه الاختلافات بين التلاميذ إلى عدة عوامل منها :

(١) عامل النضج :

هناك علاقة قوية بين مستوى النضج العلمى والجسمى أو الانفعالى من جانب ومدى التقدم فى التعلم من جانب آخر ، فالنضج من أهم شروط التعلم الجيد ، وبالتالى يساهم فى تذكر ما تم تحصيله .

٢ - استعدادات الطلاب وقدراتهم العقلية :

يختلف الطلاب فيما بينهم فى إتقان التعلم والسرعة فيه وبالتالى فى تذكر ما تم تعلمه فى ضوء ما لديهم من استعدادات وقدرات عقلية ، حيث أثبتت معظم البحوث فى هذا المجال أن هناك علاقة موجبة بين القدرات العقلية وخاصة الذكاء لدى الطلاب ، والقدرة على التحصيل الدراسى ، ويجب ملاحظة أن القدرة على التذكر تعتبر من ضمن أهم قدرات الفرد العقلية .

٣ - ميول الطلاب ودوافعهم نحو التعلم :

إن توافر عناصر النضج والاستعدادات والقدرات العقلية ليس كافياً لتقدم الفرد فى التعلم وتذكر ما تعلمه ، بل لابد أن يكون لدى الطلاب الميول والدوافع نحو الموضوعات التى يتعلمونها ، فكلما توافر

ذلك سهل تذكر موضوعات التعلم بما تحتويه من مفاهيم ومعلومات . فعلى سبيل المثال لكى نضمن تفوق طالب فى الرياضيات يجب أن تتوافر له عدة عناصر من أهمها : القدرة العقلية العامة « **الذكاء** » ، والقدرة الرياضية « **قدرة خاصة** » ، والميل العددى ، والميل العلمى ، بالإضافة إلى الاتجاه الإيجابى نحو دراسة مادة الرياضيات « **حب مادة الرياضيات** » . وبالتالى يجد الطالب متعة فى دراسة هذه المادة مما يترتب عليه التفوق فيها .

٤ - خبرة الطلاب السابقة :

كلما كان لدى الطالب خبرة سابقة فى محتوى موضوع التعلم سهل تعلمه وبالتالى سهل تذكره . فالطالب الذى يدرس قوانين الحركة فى مادة الفيزياء ولديه خبرة كافية عنها فى مادة الرياضيات ، يسهل عليه وإلى حد كبير استيعابها فى الفيزياء وبالتالى تذكرها بصورة جيدة .

٥ - توافر بعض الصفات الشخصية لدى الطلاب :

إن توافر عناصر النضج والقدرات العقلية والميول والخبرة ليست كافية فى حد ذاتها لتكون طالباً متفوقاً ، إنما يضاف إليها مجموعة من السمات النفسية التى يجب توافرها فى هذا الشخص من أهمها : المثابرة ، الدقة ، وسهولة التعبير اللغوى ، وسهولة التكيف مع المواقف الجديدة ، والاتزان الانفعالى ، ودافعية الإنجاز ، كل هذه الخصائص أو السمات لا تقل أهمية عن العوامل العقلية أو الخبرة أو الميول فى تسهيل عملية التعلم وأيضاً القدرة التذكرية لدى الطالب .

٦ - حالة الطالب وقت حدوث الاسترجاع أو التذكر :

من الأمور الهامة التى يجب أن تؤخذ فى الاعتبار إذا ما تحدثنا عن تيسير التذكر لدى الطلاب هى : حالة الطالب وقت حدوث

الاسترجاع أو التذكر من حيث الصحة والمرض والتعب والملل وظروف التعلم الأخرى من حيث الرهبة أو التهيب أو الخوف . فكلما قلت هذه الحالات زادت فرصة التذكر . ومن هنا تأتى أهمية الاتزان أو الاستقرار الانفعالى للشخص أثناء استدعاء المعلومات أو تذكرها ، وأيضاً الحالة الصحية الجيدة للطالب أثناء استدعاء هذه المعلومات أو تذكرها تساهم جميعها فى رفع معدل التذكر لدى الطلاب .

ثانياً : ميسرات خاصة بالمواد الدراسية :

من العوامل التى تيسر على الطالب عملية تذكر المواد الدراسية التى يقوم بدراستها ما يأتى :

١ - نوع المادة المراد تعلمها :

إن المواد التى تعتمد على عامل المعنى أسهل فى تعلمها وتذكرها من المواد التى لا يفهم الطالب كثيراً من معانيها . وهنا تقع المسئولية أولاً على المعلم فالمطلوب منه ربط هذه المواد بإطار عام له علاقة بحياة الطالب أو بيئته المادية أو الاجتماعية أو الثقافية ، كما تقع المسئولية ثانياً على الطالب نفسه فقد سبق وأن قلنا أنه مطلوب منه أن يجد علاقة ما بين ما يدرسه وبين أمور لها معنى فى حياته العامة أو الخاصة .

٢ - العلاقة بين المواد الدراسية :

يسهل على الطالب فهم وتذكر المواد التى يتفاعل بعضها مع بعضها الآخر مكونة وحدة مفهومة أو ذات قيمة وظيفية فى حياته ، أما إذا كانت هذه المواد تمثل خبرات مستقلة صعب على الطالب الاحتفاظ بها وتذكرها ومن هنا ننصح بوجوب الربط بين المواد المراد تعلمها فى المدرسة حتى لا تبدو فى صورة خبرات مفككة لا ارتباط بينها وليست لها قيمة وظيفية فى حياة الطلاب ، ومن هنا ظهر اتجاه دمج العلوم الطبيعية فى وحدة العلوم العامة ، وإدراج العلوم الإنسانية

فى مناهج الدراسات الإجتماعية ، وهنا تقع المسئولية مرة أخرى على عاتق المعلم والقائمين على المناهج الدراسية .

٣ – العلاقة بين المواد الدراسية وميول الطلاب واتجاهاتهم :

لقد ثبت بالتجربة أن الفرد أقدر على استيعاب أو فهم وتذكر المواد التى ترتبط كثيراً أو قليلاً بميوله واتجاهاته أو التى تشبع رغباته وحاجاته أكثر من المواد التى لا يشعر بحاجته إليها وذلك لأن القوى الدافعة للفرد على التحصيل والتعلم تعمل على حفظ الخبرات المستعملة وسهولة الانتفاع بها فى المواقف الجديدة ، وبالتالى يسهل تذكرها .

٤ – درجة التشابه بين المواد الدراسية السابقة واللاحقة :

لقد أثبتت الدراسات والبحوث أنه كلما زادت درجة التشابه بين المواد الدراسية السابقة فى الاستذكار واللاحقة وذلك من حيث المعنى أو المحتوى أو الشكل ، زادت درجة انعكاس إحداهما بالأخرى ، وكلما اختلفا كأن تكون إحداهما قصيدة تحفظ والأخرى أغنية تنشد ، قلت درجة نسيان كل منهما .

من أجل ذلك يتعين على الطالب ألا يذاكر مادتين متشابهتين إحداهما بعد الأخرى ، ويتعين على إدارة المدرسة مراعاة ذلك أيضاً فى ترتيب جداول الدروس فلا تتبع درساً فى اللغة بدرساً فى لغة أخرى ، أو تتبع درساً فى التاريخ بدرس فى الجغرافيا أو الأدب ، فمن الأفضل أن يُتْبعَ درس فى اللغة بدرس فى الرياضيات وأن يتبع درس التاريخ بدرس فى الرياضة مثلاً . وينطبق هذا الكلام إلى حد كبير على طريقة استذكار الطالب .

ثالثاً : ميسرات خاصة بطريقة التعلم أو التحصيل الدراسى :

لا شك أن الطريقة التى يتبعها الطالب فى تحصيل المواد الدراسية يكون لها دخل كبير فى تسهيل تذكرها أو نسيانها ، ولذلك يجب

على المعلم أن يساعد التلاميذ على اتباع أفضل الطرق وأسرعها وأكثرها مساعدة على الاحتفاظ بالخبرات المتعلمة ، وهناك عدة طرق للتمرين على التعلم والتحصيل الدراسى والفهم والاستيعاب منها :

١ - التمرين المتواصل والتمرين الموزع :

من خلاصة البحوث فى مجال نظريات التعلم تم التوصل إلى النقاط التالية :

١ - طريقة الاستذكار الموزع يكون أثرها أجدى من الاستذكار المستمر ، ومعنى ذلك أن الطالب الذى يمارس استذكار مادة من مواد الدراسة ويريد أن يتمكن من التحصيل فيها بدرجة أكبر فلابد من دراستها على فترات تتخللها فترات راحة .

٢ - لا تؤثر طول فترات الراحة تأثيراً كبيراً فى القدرة على الاستذكار والمهم أيضاً هو التركيز وتوزيع فترات المذاكرة .

٣ - لا يتعلم الطالب فقط أثناء أداء عمليات التعلم ، بل يتعلم أيضاً عند عدم القيام بها ، أو أثناء فترات الراحة التى تتخلل المذاكرة وذلك بالعمل على تثبيت المعلومات السابق تحصيلها وهضمها .

٤ - زيادة العمل فى عمليات التعلم والمذاكرة يؤدى إلى الإجهاد وهذا يؤدى بالتالى إلى إضعاف عملية التعلم ذاتها مما يكون سبباً فى نسيانها .

٥ - إن الطالب الذى يستذكر دروسه من أول العام بانتظام يكون أحفظ لها وأوعى لفهمها ممن يتركها ثم ينكب على مذاكرتها بصورة مركزة قبيل الامتحان .

٦ - التركيز فى التعلم والتحصيل والاستذكار لمدة طويلة أكثر من اللازم يؤدى إلى التعب أو الملل وبالتالى قلة الاستيعاب مما يترتب عليه ارتفاع معدل نسيان المعلومات .

٧ - فى فترة الراحة نجد أن الإجابات الخاطئة تنسى أسرع من الإجابات الصحيحة .

٢ - الطريقة الكلية والطريقة الجزئية :

إذا كان المقصود حفظ قصيدة من الشعر أو استيعاب أحد الموضوعات فى أحد المقررات الدراسية ، فهل الأفضل أن يقسم الطالب المادة إلى أجزاء ويتناول كل جزء منها على حدة ، ثم يجمع بين تلك الأجزاء ، أم أن يحصلها كلها دون تجزئة أى أن يركز انتباهه عليها دفعة واحدة دون نظر خاص للأجزاء ؟ .

فى الحقيقة هناك محاسن وعيوب لكل طريقة من الطريقتين السابقتين ، ويتوقف نجاح كل منها على عدة عوامل أهمها :

أ - طول المادة الدراسية المطلوب استذكارها .

ب - نوع المادة الدراسية .

ج - صعوبة أو سهولة المادة الدراسية .

د - العمر الزمنى للمتعلم (السن) .

هـ - ذكاء المتعلم وقدراته العقلية واستعداده النفسى والدراسى .

و - خبرة الطالب فى المادة الدراسية .

وقد دلت التجارب على أن الطريقة الكلية فى الاستذكار هى المفضلة عندما لا تكون المادة طويلة أو صعبة ، وحين تكون وحدة طبيعية أو تسلسل منطقى .

فدراسة فصل من كتاب بالطريقة الكلية تسمح للمتعلم أن يدرك ما بين أجزائه من علاقات هامة وأن يفهم بعض الأجزاء التى لا يستطيع فهمها إلا فى إطارها الكلى ، وهذا بالطبع يصعب إن تم تقسيم الفصل إلى أجزاء ودرس كل جزء منها على حدة .

أما إذا كانت المادة مسرفة فى الطول أو فى مستوى الصعوبة

فيحسن تقسيمها إلى أجزاء ملائمة يؤلف كل جزء منها وحدة طبيعية ثم تدرس كل وحدة على حدة .

وتبدو فائدة الطريقة الكلية بوجه خاص لدى الكبار والأذكياء أو ذوى القدرات العقلية المتميزة وذلك لما لهم من قدرة على إدراك العلاقات الهامة بين المعانى واستيعاب المادة كوحدة .

وقد ظهرت أهمية الطريقة الكلية أيضاً فى حفظ قصائد الشعر إن لم تكن القصيدة طويلة وإلّا يفضل تجزئتها .

غير أن الطريقة الكلية قد لا تلائم الطفل لأنه يريد أن يشعر أنه أنجز شيئاً ولا صبر له على الانتظار حتى يتم تحصيل الموضوع كله ، فى حين أن الطريقة الجزئية تشعره بمدى تقدمه فى تحصيل المادة أو استذكارها ، ومن عيوب الطريقة الكلية حتى مع الكبار أنها تقتضى تكرير الأجزاء السهلة دون داع حين تختلف أجزاء المادة فى صعوبتها وسهولتها .

والخلاصة :

ويمكن الجمع بين محاسن الطريقتين الكلية والجزئية وذلك بأن يبدأ الطالب بدراسة الكلّ واستيعاب مجمل الموضوع ، ثم يركز اهتمامه بعد ذلك على الأجزاء الصعبة فيقوم بتحصيلها جزءاً جزءاً ثم يدمج كل الأجزاء فى الإطار الكلى .

رابعاً الاستقرار الانفعالى :

يساعد الاستقرار الانفعالى كثيراً على سهولة التقدم فى التعلم وبالتالى على فهم واستيعاب المعلومات التى يقوم باستذكارها ، فتصبح الخبرات المتعلمة فى متناول يد الفرد يسترجعها كلما أراد ، أما التوتر والانفعال وعدم الاستقرار فمن شأنه أن يشتت انتباهه ويجعله قلقاً كثير النسيان .

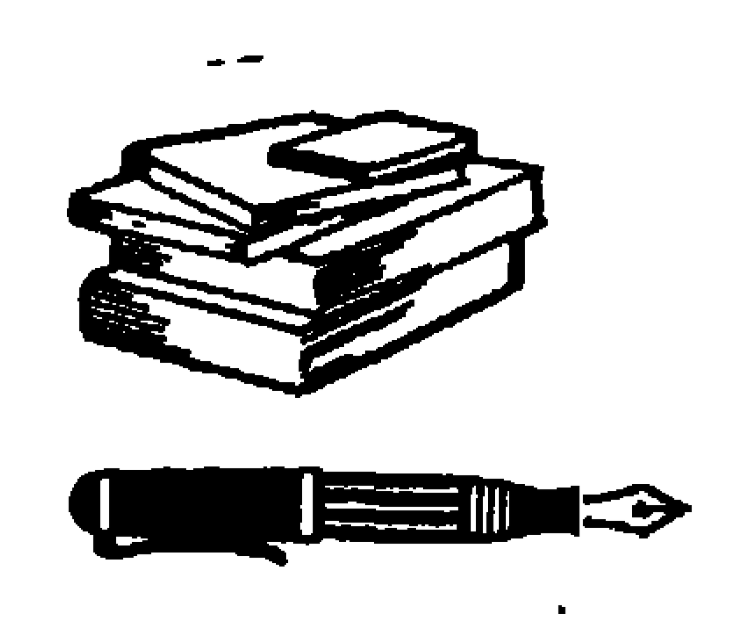
ولقد أثبتت تجارب التعلم والبحوث فى مجال علم النفس التربوى أن الخبرات التى يكتسبها المتعلم فى جو من الاستقرار والسرور تكون أكثر بقاء بمعنى أن الطالب يحتفظ بها لمدة أطول من احتفاظه بالتجارب والخبرات ذات الصبغة الانفعالية المؤلمة أو المحزنة .

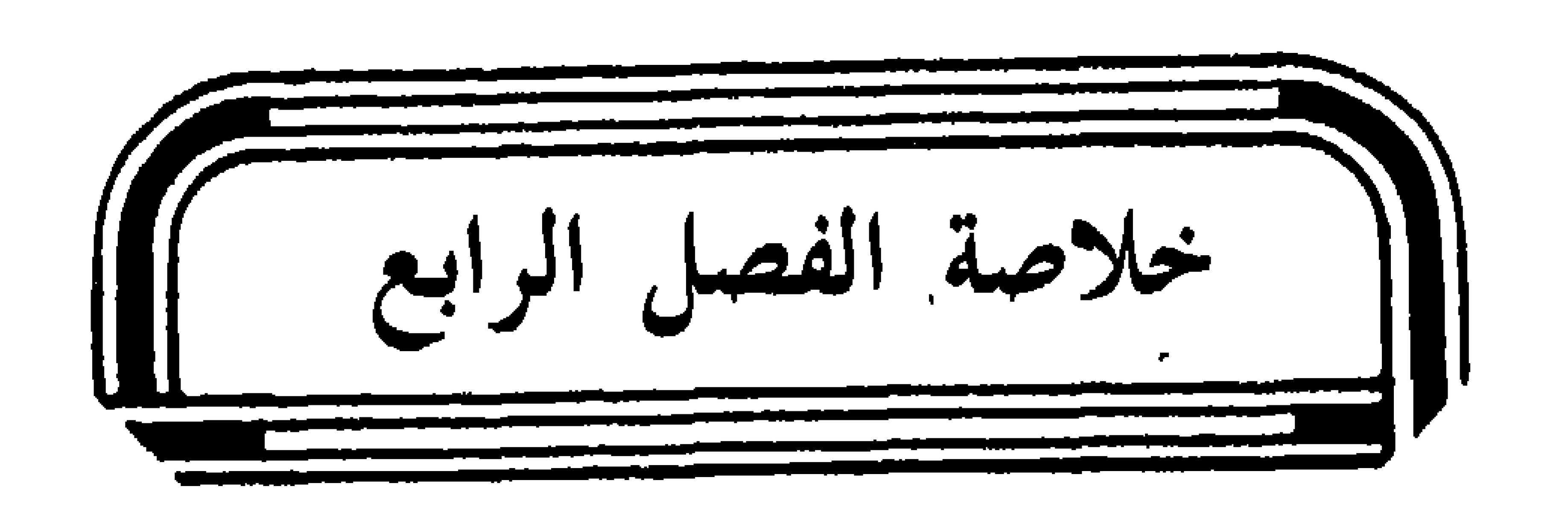
خامساً : الاستعداد والتهيؤ الذهنى :

ويقصد به استعداد الفرد وتهيئته للقيام بنشاط معين ، ذهنياً كان أم حركياً ، ويبدو أثره حين نذكر أن ما ينساه الطلاب من المعلومات بعد الامتحان أكثر بكثير مما ينسونه قبيل الامتحان وهم فى حالة تهيؤ واستعداد شديد لاسترجاعه ، وقد وجد أن الطلبة الذين يهيئون لاسترجاع مادة معينة فى وقت معين يكون استرجاعهم لها أكثر وأحسن مما لو استرجعوها وهم لا يتوقعون أن يطلب منهم استرجاعها .

سادساً : عادات الاستذكار الجيدة :

تمثل عادات الاستذكار الجيدة صمام الأمان بالنسبة للقدرة التذكرية للطالب وذلك بمحاورها الثلاثة : العادات الصحية للاستذكار ، والاستعداد أو التهيؤ لعملية الاستذكار ، وعملية الاستذكار نفسها (راجع الفصول الخاصة بها) .





ميسرات التذكر

أولاً : ميسرات خاصة بالطالب :

١ – عامل النضج العقلى والجسمى والانفعالى .
٢ – استعدادات الطلاب وقدراتهم العقلية .
٣ – ميول الطلاب ودوافعهم نحو التعلم .
٤ – خبرة الطلاب السابقة .
٥ – توافر بعض الصفات الشخصية .
٦ – حالة الطالب وقت حدوث الاسترجاع أو التذكر .

ثانياً : ميسرات خاصة بالمواد الدراسية :

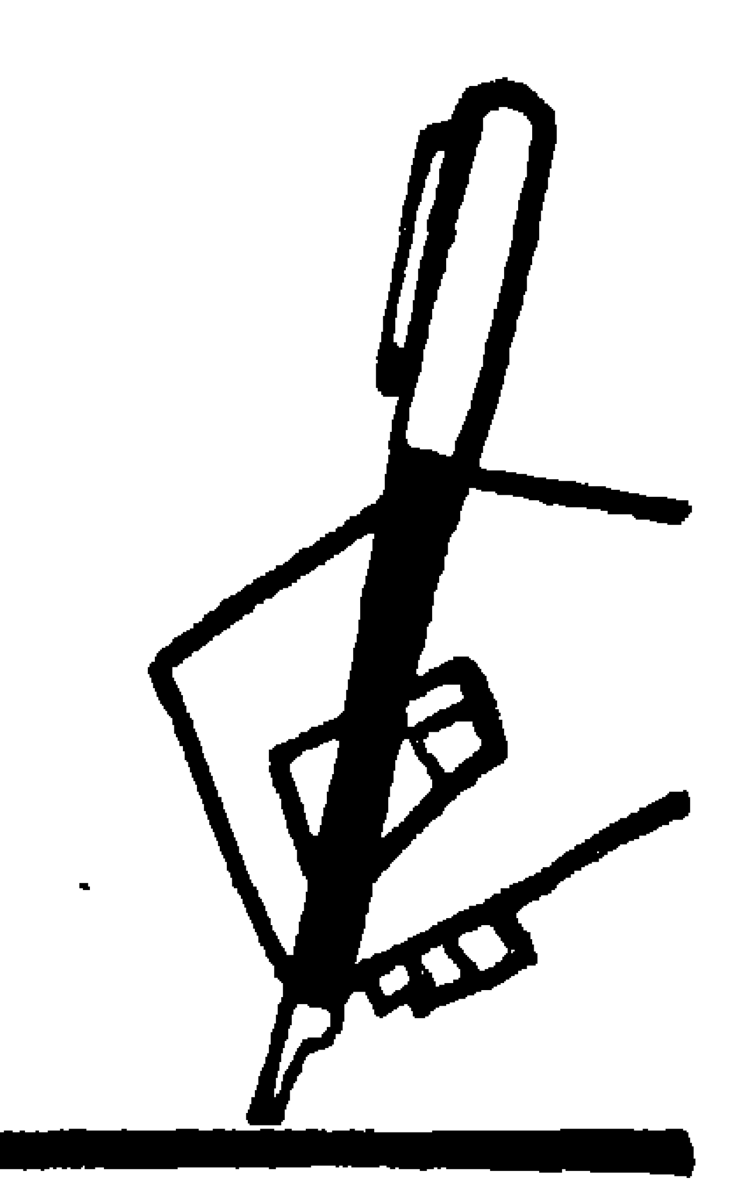
١ – نوع المادة المراد تعلمها .
٢ – العلاقة بين المواد الدراسية .
٣ – العلاقة بين المواد الدراسية وميول الطلاب واتجاهاتهم .
٤ – درجة التشابه بين المواد الدراسية السابقة واللاحقة .

ثالثاً : ميسرات خاصة بطريقة التعلم أو التحصيل الدراسى :

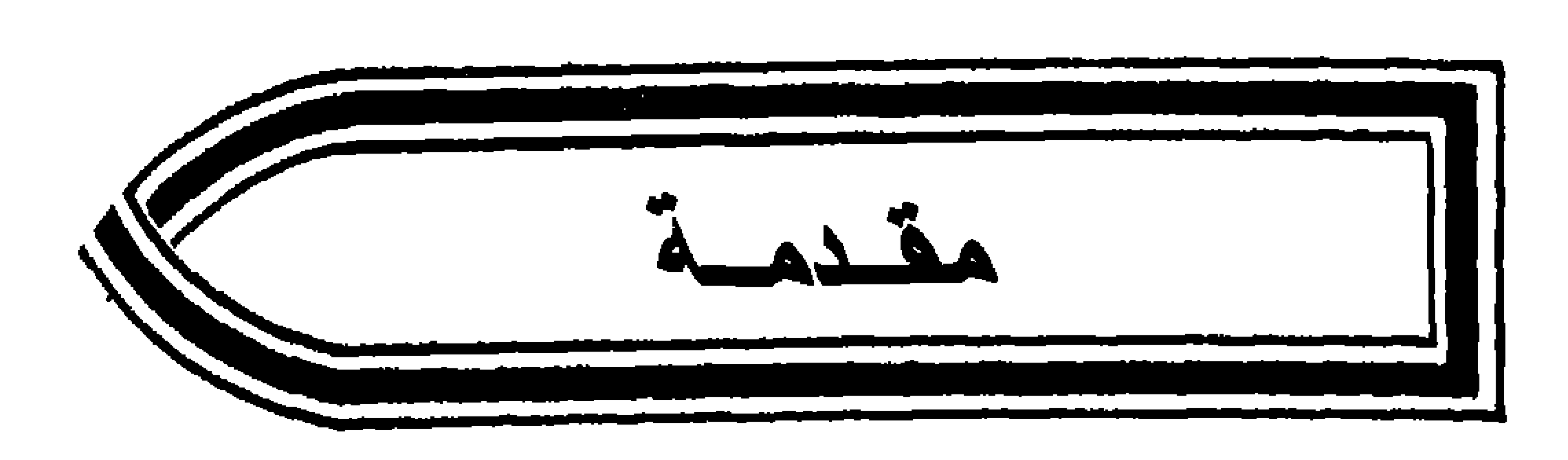
١ – التمرين المتواصل والتمرين الموزع .
٢ – الطريقة الكلية والطريقة الجزئية .

رابعاً : الاستقرار الانفعالى .
خامساً : الاستعداد والتهيؤ الذهنى .
سادساً : عادات الاستذكار الجيدة .

الفصل الخامس



مشكلات الاستذكار وأساليب التغلب عليها



يشكو بعض الطلاب من مشكلات عديدة مصاحبة للاستذكار وفي ضوء خبرة المؤلف في مجال عادات الاستذكار وبحوثها وجد أن معظم هذه المشكلات تدور حول : الملل والرتابة ، والسرحان ، والنسيان ، وتأجيل الاستعداد للامتحان ، وقلق الامتحان .

وسوف نتناول هذه المشكلات بشيء من التفصيل المبسط حتى يفيد منها أبناؤنا الطلاب في مواجهة مشاكلهم المتعلقة بالاستذكار انطلاقاً نحو التفوق الدراسي ، مع التركيز على كيفية حل هذه المشكلات .

أولاً : مشكلة الملل والرتابة :

لا يخلو أي فرد منا من هذا الإحساس أحياناً وهو الإحساس بالملل والرتابة سواء كان ذلك في مجال العمل أو المدرسة أو الجامعة أو أثناء الاستذكار ولهذه المشكلة أسبابها العديدة نذكر منها على سبيل المثال :

الروتين المتكرر الذي يسير على نمط واحد أو وتيرة واحدة طوال الأسبوع بل طوال الشهر وأحياناً طوال العام الدراسي .

وما يهمنا هنا هو البحث عن حلول لكسر هذا الروتين الذي تسبب في مشكلة الملل والرتابة ، وإليك عزيزي الطالب مجموعة من الحلول التي تساهم في حل هذه المشكلة :

١ - تغيير مكان الاستذكار في غرفة أخرى أو على مكتب « **طاولة** » أخرى أو حتى تغيير وضع المكتب في غرفة الاستذكار (كنوع من التجديد) .

٢ – يمكن اللجوء إلى الاستذكار مع زميل لمدة يوم أو يومين أسبوعياً وفيه تناقش الموضوعات الصعبة أو حل تمارين مشتركة ، والطالب يجب أن يتحمل المسئولية في اختيار هذا الزميل بحيث لا يكون الهدف هو تضبيع الوقت ، وفي هذه الحالة يمكن للأسرة التدخل في الأمر ولكن بهدوء وبأسلوب مقنع .

٣ – الذهاب إلى مكتبة المدرسة أو الجامعة أو بعض المكتبات العامة للاستذكار لعدد من الساعات .

٤ – أن تعطى نفسك أجازة أسبوعية يوماً كاملاً أو بعض ساعات محددة للذهاب مع الأسرة في نزهة خارج المنزل لممارسة بعض الهوايات ويفضل أن تصطحب بعض زملائك في هذه الرحلة حتى تكسر جمود عملية الاستذكار .

٥ – يمكنك ممارسة بعض الهوايات المحببة لك أثناء فترات راحة الاستذكار والتي تقلل إلى حد كبير من جو الرتابة والملل لدى الطالب ومن هذه الهوايات :

– الموسيقى .
– الرسم .
– الكتابة .
– تنسيق الزهور .
– ري النباتات وغيرها .

٦ – تعديل خطة الاستذكار « **جدول الدراسة اليومي** » ليكون مرناً لا يثير الملل والروتين اليومي .

٧ – يمكنك الاسترشاد برأي المعلم في هذا الصدد .

٨ – ومن أهم الجوانب التي تقلل من هذا الجمود والملل هو التركيز على قراءة القرآن الكريم ، والصلاة . وفيهما السعادة والتفاؤل والاقبال على العمل بدافعية كبيرة نحو التفوق والتوفيق .

ثانياً: مشكلة السرحان وأحلام اليقظة:

تعتبر مشكلة السرحان أثناء الاستذكار والتي تلازمها أحلام اليقظة من المشكلات التي يعاني ويشكو منها عدد غير قليل من الطلاب وبخاصة في نهاية مرحلة التعليم الإعدادي ومرحلة التعليم الثانوي بل وتمتد أحياناً إلى مرحلة التعليم الجامعي.

وقبل أن نتناول أسباب هذه المشكلة أريد أن أوضح لأبنائنا الطلاب وأولياء الأمور أن مشكلة السرحان وأحلام اليقظة من المشكلات العادية في هذه المرحلة بالذات وهي مرحلة المراهقة التي يزداد فيها التفكير في أمور كثيرة تتعلق بمستقبل الطالب الدراسي والمهني والأسري وغيرها من الأمور ولكن ما نريده هو ألا تسيطر هذه المشكلة على أدائه التحصيلي أو الدراسي. فقد أثبتت كثير من الدراسات أن مشكلة السرحان وأحلام اليقظة وشرود الذهن من المشكلات التي يعاني منها الطلاب المتأخرون دراسياً بمعنى أنها تمكنت منهم تماماً وساعدت إلى حد كبير في تأخرهم الدراسي. **والسؤال الآن**: ما الأسباب الكامنة وراء مشكلة السرحان لدى أبنائنا الطلاب؟

أسباب مشكلة السرحان؟:

لهذه المشكلة أسباب عديدة منها ما يتعلق بشخصية الطالب ومنها ما يتعلق بالمدرسة أو البيئة المدرسية ومنها ما يتعلق بالبيئة الأسرية، وسوف نتناول أهم هذه الأسباب في صورة مختصرة مبسطة كالتالي:

١ – انشغال الطالب بصورة كبيرة بأمور تتعلق بمرحلة المراهقة مثل التفكير في المستقبل الزواجي أو المهني .... إلخ.

٢ – معاناة الطالب من بعض المشكلات السلوكية الخاصة بمرحلة المراهقة مثل الحساسية الزائدة تجاه نقد الآخرين له، القلق،

ضعف الثقة بالنفس ، التردد وغيرها ، مما يجعله كثير التفكير والسرحان .

٣ – الاتجاه السالب نحو بعض المواد الدراسية يجعله عند استذكارها سارح التفكير ، شارد الذهن ومن هنا تبدأ مشكلة أحلام اليقظة ، ونقصد هنا بالاتجاه السالب هو « **كره المادة الدراسية وعدم تقبلها** » .

٤ – الاتجاه السالب نحو معلم المادة تجعله يسرح بعيداً أثناء مذاكرة تلك المادة بالذات كنوع من أنواع الرفض أو عدم التقبل لهذا المعلم .

٥ – صعوبة المادة الدراسية موضع السرحان ، ولا تقف المشكلة عند حد السرحان بل تمتد إلى قضية القلق والتوتر والنسيان لتلك المادة بعينها .

٦ – اتباع الطالب لعادات استذكار خاطئة مثل : الاستذكار في غرفة النوم ، الاستذكار وسط مشتتات الانتباه ، جلسة الاسترخاء أثناء الاستذكار ، وغيرها (راجع عادات الاستذكار الصحية) .

٧ – سيطرة المشكلات الأسرية على تفكير الطالب أثناء الاستذكار وخاصة إذا كانت هذه المشكلات تهدد أمن واستقرار الطالب والأسرة .

٨ – الحرمان المادي والاجتماعي والعاطفي يساهم في انشغال ذهن الطالب بأحلام اليقظة تعويضاً لهذه الثغرات .

٩ – الإجهاد الذهني للطالب ، وعدم معرفة طاقته الذهنية أو البدنية أو الحد الأقصى لساعات الاستذكار .

١٠– الخوف من الامتحان مع التهديدات المستمرة من الأسرة إذا ما قصر في أدائه المدرسي أو الجامعي تجعله يتحمل مسئولية أكبر

من طاقته مما يجعله يفكر كثيراً في توابع الفشل .

العلاج والوقاية من مشكلة السرحان :

يمكن علاج مشكلة السرحان والوقاية منها في ضوء مراعاة الجوانب التالية :

١ - اختيار المواد الدراسية التي تشغل الطالب بصورة إيجابية أثناء استذكارها مثل حل مسائل الرياضيات والعلوم والتدريبات اللغوية .. وغيرها .

٢ - أخذ قسط كافٍ من الراحة وممارسة النشاطات الترفيهية أثناء فترات الراحة .

٣ - يمكنك القراءة بصوت مرتفع لبعض الوقت .

٤ - تجنب الاستذكار للمواد التي تحس فيها بالسرحان وأنت مجهد أو مرهق . وحاول استذكارها عندما تكون في حالة جسمية وصحية نشطة ويمكنك البدء بها .

٥ - اتباع عادات الاستذكار الجيدة (راجع عادات الاستذكار الفصول الأول ، الثاني ، والثالث) .

٦ - يمكنك مراجعة الاخصائي النفسي أو الاجتماعي أو المعلم ليساعدك في التخلص من بعض مشكلاتك السلوكية والتي تعكر صفو عملية الاستذكار .

٧ - يجب التفكير في الامتحان على أنه وسيلة وليس غاية ، الهدف منها التخويف والارهاب ، بل هو مجرد قياس لأدائك طوال الفصل الدراسي (أنظر طرق علاج قلق الامتحان في هذا الفصل) .

٨ - ويبرز دور المعلم في هذا الصدد بمحاولة تقديم مادته في صورة مشوقة تحبب الطلاب فيه وفي مادته حتى لا يقعوا في دائرة الهروب من المادة من خلال السرحان بعيداً عنها .

٩ – كما ودور الأسرة بتوفير القدر المناسب من الأمن والأمان والدفء الأسري وتوفير البيئة الصحية المناسبة لعملية الاستذكار يعتبر من الأهمية بمكان .

١٠ – عليك بقراءة القرآن والصلاة عند الإحساس بهذه المشكلة فستعود إن شاء الله تعالى إلى وضعك الطبيعي ولاشك .

ثالثاً : مشكلة النسيان :

تمثل مشكلة النسيان الآفة التي يعاني منها كثير من الطلاب بمستوياتهم المختلفة ، لدرجة أن بعض الطلاب يتهمون أنفسهم بالغباء أحياناً ، وعدم الفهم ، والفشل .. وغيرها من الاتهامات التي ليس لها ما يبررها . ومن هنا وجدت أنه من الضروري أن أتطرق لهذه المشكلة بشيء من التفصيل . وقبل الدخول في الأسباب ووسائل الوقاية والعلاج لابد من معرفة ما هو النسيان :

النسيان :

هو الإخفاق الجزئي أو الكلي ، المؤقت أو الدائم في استرجاع المعلومات السابقة للانتفاع بها في مواقف الحياة المختلفة ومنها التعليمية .

نتائج بحوث النسيان :

وفي ضوء تجارب ونظريات التعلم والبحوث التي تناولت مشكلة النسيان أمكن التوصل إلى النتائج التالية :

١ – يتم النسيان سريعاً بعد الحفظ ثم يبطىء بعد ذلك تدريجياً حتى يثبت عند حد معين ، هذا الحد يختلف حسب الأفراد بمعنى أنه توجد فروق فردية في مدى ما ينساه الأفراد مما تم حفظه جيداً .

٢ – تختلف درجة نسيان الفرد من مادة لأخرى ، فكلما كانت

المادة التي يتم تعلمها ذات معنى وتمثل أهمية كبيرة له فإن درجة نسيانها تكون أقل مما لو كانت هذه المادة مجرد مقاطع لا معنى لها أو رموز قليلة المعنى والأهمية .

٣ – إن المادة المفهومة ذات المعنى يكون نسيانها أبطأ من غيرها ، وقد ظهر من بعض التجارب أننا ننسى حوالى ٦٠٪ من المواد التي حفظناها دون فهم معناها بعد يوم واحد من حفظها .

٤ – درجة نسيان الأفراد سريعي التعلم أقل من درجة نسيان الأفراد بطيىء التعلم .

٥ – المواقف ذات الصبغة الانفعالية لا ينساها الإنسان بسرعة إذا قورنت بالمواقف المحايدة غير المشوبة بأية صبغة انفعالية ، كما أن درجة نسيان المواقف السارة التي تمر بخبرة الفرد أقل من درجة نسيان المواقف المؤلمة غير السارة .

٦ – إن العادات والمهارات الحركية أقل في نسيانها من المعلومات والمحفوظات اللفظية .

٧ – إن المبادىء والاتجاهات والأفكار العامة وطرق التفكير أقل في النسيان من الوقائع والمعلومات ، فنحن ننسى كثيراً من المعلومات التي حصلناها في المدرسة ، لكننا نحتفظ بكثير من المهارات العقلية والاتجاهات العلمية التي اكتسبناها فيها ، كطرق الإستذكار الصحيحة والطرق الصحيحة لحل المشكلات العلمية .

٨ – إن نوع النشاط الذي يمارسه الفرد بعد الحفظ والتحصيل يؤثر إلى حد كبير في درجة النسيان .

٩ – إن النسيان أثناء النهار أسرع منه أثناء الليل .

١٠– لم تؤيد التجارب الرأي الشائع بأن من يحفظ سريعاً ينسى سريعاً ، فإن سرعة الحفظ ترجع إلى يقظة الحافظ وانتباهه إلى

الحقائق والعلاقات بينها فيما يحفظ ولهذا يكون حفظه أثبت ممن يحفظ ببطء لعدم انتباهه أو لانخفاض مستوى ذكائه .

أسباب النسيان :

من الدراسات والخبرات السابقة يمكن حصر أسباب النسيان فيما يلي :

١ – اتباع عادات استذكار خاطئة تقلل من فرص الاحتفاظ بالمعلومات التي تم استذكارها لفترة طويلة .

٢ – عدم التركيز وتشتت الانتباه أثناء الدرس وبالتحديد أثناء شرح المعلم للدرس مما يترتب عليه صعوبة متابعة الموضوع واستذكاره بصورة سطحية سرعان ما تُمْحَى .

٣ – السلوك الانفعالي الحاد للطالب والذي يلازمه التوتر والغضب وإحداث المشاكل مع الآخرين مما يؤثر على تركيز المعلومات في ذهن هذا الطالب وبالتالي النسيان .

٤ – قلق الامتحان يساهم وبصورة فاعلة في النسيان وهذا ما أثبتته دراسات عديدة بأن هناك علاقة سلبية بين قلق الامتحان والتذكر ، وعلاقة إيجابية بين قلق الامتحان والنسيان . ومن هنا يشكو الطلاب الذين يعانون من قلق الامتحان كثيراً من ظاهرة النسيان وخاصة أثناء أداء الامتحان .

٥ – إعطاء الدراسة والاستذكار الفرصة الأقل من اهتمامات الطالب ، فالطالب المشغول بنشاطات رياضية وترويحية أخرى تأخذ معظم وقته وبالتالي يكون كم التركيز على الدراسة والتحصيل أقل ، مما يعطي فرصة أكبر للنسيان .

٦ – الاتجاهات السلبية لدى الطالب نحو المعلم ومادته الدراسية ، فبعض الطلاب لا يتقبلون مواد دراسية بعينها وقد يكون السبب

ناتجا من عدم تقبل المعلم أساساً نظراً لأسلوبه أو طريقته في معاملة الطلاب ، مما يخلق فجوة كبيرة مملوءة بالخوف والرهبة من هذه المادة ومعلمها والتي يترتب عليها مباشرة ارتفاع مستوى النسيان لدى هؤلاء الطلاب .

٧ – صعوبة بعض المواد الدراسية وجفافها وبعدها عن واقع وبيئة الطالب مما يخلق نوعاً من الاغتراب بين الطالب وهذه المواد والتي تعطي فرصة أكبر للنسيان .

٨ – ممارسة نشاطات انفعالية أو حركية حادة بعد الانتهاء من عملية الاستذكار أو أثناء فترات الراحة ، والتي بدورها لا تعطى ذهن الطالب الفرصة في ترتيب وتنظيم المعلومات التي تم استذكارها .

٩ – بعض المواد الدراسية لا تناسب ميول الطالب واهتماماته وبالتالي يجد صعوبة في استيعابها وفهمها ، وفرصة أكبر لنسيانها .

١٠– ضعف دافعية الإنجاز والإقبال لدى هؤلاء الطلاب الذين يعانون من النسيان . كما أثبتت كثير من الدراسات في هذا الشأن .

١١– ضعف الثقة بالنفس لدى الطالب وميله للتأكيد على خبرات الفشل أكبر من خبرات النجاح ، وأنه من الصعب عليه كذا وكذا ، وأنه من المستحيل أن يحصل على العلامة الكاملة وهكذا . مما يخلق جواً من عدم الثقة لدى الطالب في قدرته التحصيلية لهذه المادة والتي يترتب عليها بالفعل فشله فيها .

١٢– الجو الأسري غير المناسب لعملية الاستذكار والمشحون بالخلافات والتوترات مما يخلق نوعاً من عدم الأمن النفسي للطالب وبالتالي يساهم في رفع معدل النسيان .

١٣– سرحان الطالب وضعف تركيزه أثناء الاستذكار مما يجعل عملية التحصيل صورية وليست جوهرية .

١٤- الملل والرتابة في عملية الاستذكار والتحصيل مما يجعل الطالب يذاكر بأقل قدر ممكن من الاهتمام والدافعية والتي تؤثر بالطبع على مستوى تذكر الطالب تأثيراً سلبياً .
١٥- الوالدين وأسلوبهم العقابي والتهديدي المستمر للطالب أثناء العام الدراسي وحرمانهم المستمر من ممارسة أو مزاولة أي نشاطات ترفيهية والتي يترتب عليها انخفاض مستوى تحصيل الطالب وملله وضعف دافعيته وقدرته التذكرية .
١٦- إعتماد بعض المدرسين والمناهج الدراسية على الحفظ والتلقين دون التركيز على الفهم والنقد ودون التوجه إلى طريق البحث والتحليل والإبداع ومعنى هذه المناهج أو المواد من حياة الطالب .
١٧- عدم توجيه الطالب إلى الاستفادة من هذه المناهج أو المواد في حياته العملية مستقبلاً .

علاج مشكلة النسيان والحد منها :

لا يوجد لدينا عصاة سحرية للقضاء تماماً على مشكلة النسيان لدى أبنائنا الطلاب ، إنما هناك مجموعة من الإرشادات التربوية والنفسية التي تحد من ظاهرة النسيان أو تقلل من حجم المشكلة ونرجو أن تقضى عليها تماماً ، ومن هذه الإرشادات ما يأتي :

١ - استخدام عادات استذكار جيدة ومناسبة للطالب (راجع عادات الاستذكار بالفصول الأول والثاني والثالث) .
٢ - تركيز وانتباه الطالب أثناء شرح المعلم والمشاركة في الحوار والمناقشة الإيجابية داخل الصف .
٣ - ربط ما يتعلمه الطالب بأشياء لها دور في حياته العامة وتسهل هذه العملية إلى حد كبير في مادة العلوم والنصوص والقرآن الكريم والاجتماعيات .

٤ – محاولة تجنب أي إثارات انفعالية أثناء الاستذكار أو بعده أو في فترات الراحة .

٥ – التخلص من قلق الامتحان أو الخوف منه (انظر طرق علاج قلق الامتحان بهذا الفصل) .

٦ – مواجهة المواد الصعبة بشجاعة ومحاولة إعطائها قدراً أكبر من الاهتمام ويمكنك مناقشتها مع زملائك في الصف ومع معلمك .

٧ – التركيز على خبرات النجاح والتقليل من فرص التشاؤم المصاحبة للفشل فليس هناك شيء مستحيل .

٨ – مناقشة المشكلة بصراحة مع معلمك أو الاخصائي الاجتماعي أو النفسي أو مع الوالدين ليساعدوك على حلها .

٩ – التقليل من السرحان وأحلام اليقظة أثناء الاستذكار (راجع طرق التخلص من مشكلة السرحان) .

١٠– للمعلم دوره أيضاً في هذا الجانب فعليه أن يركز على تعلم طرق التفكير والمبادىء والاتجاهات في حل المشكلات ، حتى يصنع جيلاً قادراً على التفكير والتصرف في مواقف حياته المختلفة وألا يتوقف عند حدود القيام بحفظ المعلومات واستظهارها فهذا يؤدي إلى عدم القدرة على حل أبسط المشكلات العلمية أو الحياتية .

١١– التأكيد على تكنولوجيا التعليم في تدريس الطلاب والتي أثبتت كثير من الدراسات جدواها في رفع معدل التحصيل الدراسي للطلاب وتكوين اتجاهات إيجابية نحو المعلم والمادة بل المدرسة أيضاً .

١٢– وللأسرة دورها الأساسي من حيث التقليل قدر الإمكان من المناوشات والمشاكل الأسرية التي تثير انفعال الطالب و تجعله يعيش في جو غير مناسب دراسياً .

١٣- يجب على الوالدين التقليل من أساليب العقاب والتهديد المستمر للطالب في التربية .

١٤- تعديل أسس التقويم بحيث تركز أساساً على أساليب الفهم والتحليل والنقد والتفكير الإبداعي وتقلل بقدر الإمكان من طرق الحفظ والاستظهار .

١٥- تعديل جدول المذاكرة بين حين وآخر حتى تقلل من عوامل الرتابة والملل .

١٦- المشاركة في الرحلات والنشاطات المدرسية والزيارات العائلية بحيث لا تؤثر على كم الاستذكار المطلوب .

رابعاً : مشكلة تأجيل الاستعداد للامتحان :

تعتبر ظاهرة تأخير الأعمال أو تأجيل الاستعداد لها من الأمور التي يترتب عليها دائماً آثار بعيدة المدى في حياة كل أفراد المجتمع مهما اختلفت أعمالهم أو تنوعت طرق حياتهم ، وتبرز هذه الآثار فيما يعترض الإنسان المؤجل من مشكلات متعددة سواء أكان ذلك في ميدان عمله أم في محيط أسرته أم في علاقاته مع الآخرين . ولكن أخطر هذه المشكلات تلك التي تمتد آثارها إلى مستقبل ذلك الإنسان وتلعب دورها في تكوين حياته وتلك هي مشكلة أبنائنا الطلاب الذين نقصر حديثنا هنا عنهم . وقبل الدخول في تفاصيل الظاهرة من حيث الأسباب وطرق العلاج ، يمكن تناول خصائص هذا الطالب في النقاط التالية :

خصائص الطالب الذي يؤجل الاستعداد للإمتحان :

١ - تراوده أحلام اليقظة والسرحان في الوقت الذي يجب أن يذاكر فيه استعداداً للامتحان .

٢ - يقوم بعمل أشياء أخرى في الوقت الذي يجب أن يذاكر فيه استعداداً للامتحان .

٣ - يميل للبحث عن أشياء أخرى يقوم بعملها في وقت الاستعداد للامتحان .

٤ - يتجنب الجلوس للاستذكار عندما يقترب موعد الإمتحان .

٥ - قبل الامتحان يجد أنه من الصعب عليه تنظيم أوقاته للاستذكار .

٦ - يؤجل الاستعداد للامتحان إلى آخر وقت .

٧ - عندما يقترب موعد الامتحان يجد أنه من الصعب البدء في الاستذكار .

٨ - يكثر النشاطات والزيارات والاتصالات ومشاهدة التلفزيون في وقت الاستعداد للامتحان .

٩ - يبالغ في ترتيب وتنظيم طاولة الاستذكار وغرفته في وقت الاستذكار .

١٠- يجد رغبة شديدة في النوم أثناء الاستذكار وخاصة أيام الامتحان .

١١- وأخيراً هو شخص يتخذ التأجيل سبيلاً له في الحياة .

أسباب تأجيل الطالب استعداده للامتحان :

بعد قراءتك خصائص الشخص الذي يؤجل استعداده للامتحان يمكن طرح السؤال التالي :

إلى أي مدى تنطبق عليك هذه الخصائص ؟

فإذا كانت الخصائص السابقة تنطبق عليك إلى حد كبير فأنت شخص مؤجل للأسباب التالية :

١ - القلق الزائد تجاه الامتحان يساهم في الهروب من مواجهة الواقع أو الاستعداد له .

٢ – الإجهاد أو الإرهاق الزائد طوال الأسبوع أو طوال الفصل الدراسي مما يجعل الجسم في حاجة ماسة إلى أخذ القسط الكافي من الراحة وبالتالي تظهر مشكلة التأجيل في الرغبة الزائدة في النوم حتى في غير أوقاته المعتادة .

٣ – صعوبة المقررات الدراسية المؤجلة تخلق نوعاً من الخوف لمواجهة الموقف وبالتالي تظهر مشكلة التأجيل في البدء بمواد دراسية أخرى غير هذه المواد ويؤجل هذه المقررات الصعبة في نهاية الوقت حيث يبدأ الإجهاد والنوم .

٤ – انخفاض مستوى التحصيل الدراسي للطالب يلازمه في كثير من الأحيان مشكلة تأجيل الاستعداد للامتحان حيث أثبتت كثير من الدراسات أن الطلاب الذين يعانون من مشكلات في تحصيلهم الدراسي يقعون أيضاً في مشكلة التأجيل .

٥ – الاتجاه السلبي نحو المقررات الدراسية المؤجلة – إذا كان التأجيل تجاه بعض المواد – أو الاتجاه السلبي نحو المدرسة بشكل عام (المعلم والمواد الدراسية والعملية التعليمية) .

٦ – الاهتمام بالدراسة يأتي في مرتبة متأخرة بالنسبة لاهتمامات الطالب التي يغلب عليها ممارسة نشاطات رياضية أو فنية بصورة مبالغ فيها .

٧ – الملل والرتابة من الدراسة والإستذكار تؤدي إلى هروب الطالب بحثاً عن نشاطات أخرى تقلل من هذا الملل .

٨ – استخدام الطالب لعادات استذكار خاطئة وخاصة في الجانب التمهيدي والصحي لعملية الاستذكار (راجع الفصول الأول والثاني والثالث) .

علاج الشخصية المؤجلة :

يمكن المساهمة في علاج الشخصية المؤجلة من خلال الإرشادات التالية :

١ - اتباع عادات استذكار جيدة تساهم في الانتهاء من مهام الاستذكار أولاً فأول وبالتالي لا يجد الطالب نفسه في مأزق عندما يقترب موعد الامتحان .

٢ - إعطاء الجسم والذهن القدر الكافي من الراحة حتى يمكن للطالب أن يبدأ مباشرة في الاستذكار بروح حماسية بعيدة عن التأجيل .

٣ - مواجهة الموقف بنوع من المبادأة والجرأة والشجاعة وترك النشاطات المعطِّلة جانباً والبدء فوراً في الاستذكار .

٤ - وضع أهداف واقعية للاستذكار مما يساعد الطالب على إنجازها بصورة دورية مع الإحساس بالنجاح .

٥ - وضع الاستذكار والدراسة في المهام الأولى التي يقوم بها الطالب وأن يضع في اعتباره أن الدراسة تمثل الجوهر الأساسي لمستقبله .

٦ - محاولة التغلب على المقررات الصعبة من خلال وضع برنامج استذكاري يتحدى هذه المقررات ، ويمكن الاسترشاد برأي المعلم أو مذاكرتها مع الزملاء .

خامساً : قلق الامتحان :

مقدمــة :

يجب أن يعرف الطالب أن الامتحان ما هو إلا دافع من دوافع الحث والإثارة على تحقيق الإنجاز الأمثل والأداء الأفضل وكلما كانت الإثارة مناسبة كانت درجة الأداء عالية ومن هنا يتحول مفهوم الإثارة إلى دافعية

للإنجاز ، إلا أن التطرف في الإثارة والانفعال يتعارض مع الأداء المعرفي وبالتالي يكون التحصيل منخفضاً .

والأشخاص الذين يعانون من قلق الإمتحان ينزعون إلى تقييم موقف الاختبار على أنه تهديد شخصي لهم ، وهم في مواقف الامتحان غالباً ما يكونون أشخاصاً متوترين ، وخائفين ، وعصبيين ، ومنفعلين مما يؤثر على درجة انتباههم وتركيزهم أثناء الامتحانات وغالباً ما يتأثر أداؤهم بصورة واضحة .

مظاهر قلق الامتحان :

١ - **المظاهر الفسيولوجية مثل** : الصداع ، وزيادة في دقات القلب ، واضطرابات المعدة ، والرعشة ، وزيادة في ضغط الدم ، وزيادة في مرات التبول .

٢ - **المظاهر العقلية مثل** : النسيان المفاجىء للمعلومات ، وضعف التركيز وتشتت الانتباه ، والإدراك الخاطىء للمعلومات ، وضعف القدرة على الربط بين المعلومات .

٣ - **المظاهر الانفعالية مثل** : التوتر والاضطراب قبيل وأثناء أداء الامتحان ، والعصبية وسرعة النرفزة ، فالشعور باليأس وخيبة الأمل ، والتفكير الدائم في توقع الفشل ، والخوف الشديد من الامتحان ، واضطرابات النوم ، والسرحان .

أسباب قلق الامتحان :

هناك أسباب عديدة ومتنوعة لقلق الامتحان منها ما يتعلق بالطالب ، ومنها أسباب خاصة بالمعلم ، وأسباب تتعلق بالأسرة ، وأخرى تتعلق بجماعة الرفاق ، وفيما يلي توضيح مختصر لهذه الأسباب :

أسباب تتعلق بالطالب :

للطالب الدور الأساسي في خوفه وقلقه من الامتحان حيث يكمن هذا الدور فيما يلي :

١ - ضعف ثقة الطالب في نفسه .

٢ - ضعف القدرة التذكرية لدى الطالب ومعاناته من مشكلة النسيان السريع للمعلومات .

٣ - اتباع عادات استذكار خاطئة .

٤ - الاتجاه السلبي نحو المعلم مما يساهم في تحول المعلم إلى مصدر من مصادر الخوف والقلق من الامتحانات ، على حين أنها لا تحدث هذه الحالة مع معلم آخر .

٥ - الاتجاه السلبي نحو المقرر مصدر الخوف أو القلق ، فهناك بعض الطلاب يخافون من امتحانات معينة ، ولكن لا تحدث نفس الظاهرة بالنسبة لامتحانات أخرى .

٦ - تأجيل الطالب استعداده للامتحان (راجع مشكلة تأجيل الاستعداد للامتحان) .

٧ - إهمال الطالب طوال الفصل الدراسي وزيادة الضغط عليه وتراكم الموضوعات المطلوب استذكارها في فترة قصيرة مما يساهم من رفع معدل الاضطراب لدى الطالب .

٨ - عدم رضا الطالب عن دراسته نظراً لعدم اتفاقها مع ميوله ورغباته .

٩ - خوف الطالب الزائد من الوالدين إذا ما فشل في أداء الامتحانات .

١٠- حرمان الطالب من ممارسة أي هواية أو نشاطات محببة إليه والهدف الأساسي والوحيد هو الاستذكار فقط من أجل التحصيل .

أسباب تتعلق بالأسرة :

وللأسرة دورها الهام أيضاً في رفع معدل قلق الامتحان لدى الأبناء ، ويمكن تلخيص الأسباب المتعلقة بالأسرة فيما يأتي :

١ - اهتمام الأسرة المبالغ فيه بالنسبة للامتحان حيث تعتبر الامتحانات الهدف الأسمى من العملية التعليمية .

٢ - وعلى الجانب الآخر نجد الأسرة التى لا تهتم مطلقاً بأمور أبنائها التحصيلية وفي نفس الوقت تكتفي بتقديم التحذيرات والتهديدات إذا رسب الابن في الامتحان .

٣ - تركيز بعض الأسر على العقاب عند التقصير وعدم المكافأة عند الإنجاز أو التفوق .

٤ - إعلان حالة الطوارىء في الأسرة عند حلول موعد الامتحان (ممنوع : الخروج ، والزيارات ، والتلفزيون ، وممارسة النشاطات الترويحية ... إلخ) .

٥ - المشكلات الأسرية التي تهدد الأبناء وخاصة أيام الامتحانات .

أسباب تتعلق بالمعلم :

والمعلم يساهم أيضاً في رفع مستوى قلق الامتحان لدى الطالب وبخاصة إذا ما توافرت الأسباب التالية :

- العلاقة الفاترة بين المعلم والطالب .

٢ - رهبة المعلم وتخويفه وتهديده للطلاب فيما يتعلق بالامتحانات .

٣ - التأكيد على الامتحان كثيراً أثناء الدرس .

٤ - صعوبة الامتحانات بالنسبة لمستوى الطلاب .

٥ - طريقة التدريس التي تعتمد كثيراً على الحفظ والاستظهار دون اللجوء إلى تعلم الطلاب طرائق التفكير وحل المشكلات .

٦ - طريقة التقويم أيضاً تعتمد على الحفظ والاستظهار ولا تقيس

قدرة الطلاب على حل المشكلات أو التحليل أو التركيب أو النقد .

٧ – سلوك المعلم مع طلابه في أثناء الامتحان أحياناً يثير قلق الطلاب .

٨ – الامتحان هو الوسيلة الوحيدة للمعلم لتقويم طلابه .

أسباب تتعلق بجماعة الرفاق :

١ – لجماعة الرفاق دور في رفع معدل قلق الامتحان لدى الطالب وبخاصة إذا كان من بينها بعض الطلاب الذين يعانون من قلق الامتحان فتنتقل العدوى بينهم .

٢ – تساهم جماعة الرفاق في اختلاق الاشاعات عن رهبة وصعوبة إمتحانات بعض المعلمين نظراً لخبرة هؤلاء الطلاب الفاشلة مع هؤلاء المعلمين .

٣ – ضغوط جماعة الرفاق على الطالب لمسايرتهم في أمور هي أبعد ما تكون عن الاهتمام بالتحصيل الدراسي .

مواجهة وعلاج قلق الامتحان :

يمكن مواجهة وعلاج قلق الامتحان بل والوقاية منه في ضوء مراعاة الإرشادات التالية :

١ – اتباع عادات الاستذكار الجيدة (راجع الفصول الأول والثاني والثالث) .

٢ – تجنب التأجيل أثناء الفصل الدراسي أو أثناء الامتحانات وبخاصة فيما يتعلق بالاستعداد للامتحان .

٣ – مراعاة اختيار نوع التعليم أو التخصص الذي يناسب ميول واستعدادات الطلاب مما يساهم في زيادة الخبرات والنجاح وسرعة الإنجاز لديهم وبالتالي يقلل من قلق الامتحان .

٤ - الاعتدال في اهتمام الأسرة بالنسبة للامتحان ومساعدة الأبناء على التحصيل أو الاستذكار للامتحانات وذلك من خلال خلق جو آمن نفسياً بعيداً عن أي عامل من عوامل التهديد .

٥ - إعطاء الفرصة للأبناء لممارسة هواياتهم بحيث لا تطغى على الوقت المحدد للاستذكار .

٦ - البُعد عن المشكلات الأسرية التي تهدد الكيان النفسي للطالب وخاصة أيام الامتحانات .

٧ - التركيز على مكافأة الأبناء عند حصولهم على المعدلات المرتفعة في التحصيل ، والبحث عن أسباب التغييرات التي قد تحدث ومواجهتها بأسلوب تربوي بعيداً عن العقاب والحرمان الزائد .

٨ - على المعلم أن يتفهم جيداً المشكلات النفسية للطلاب وفي مقدمتها قلق الإمتحان ومساعدة الطالب على تخطي هذه المشكلة والتغلب عليها .

٩ - توطيد العلاقة بين المعلم والطالب عن طريق خلق جو ودي مفعم بالتفاهم والانفتاح والمحبة .

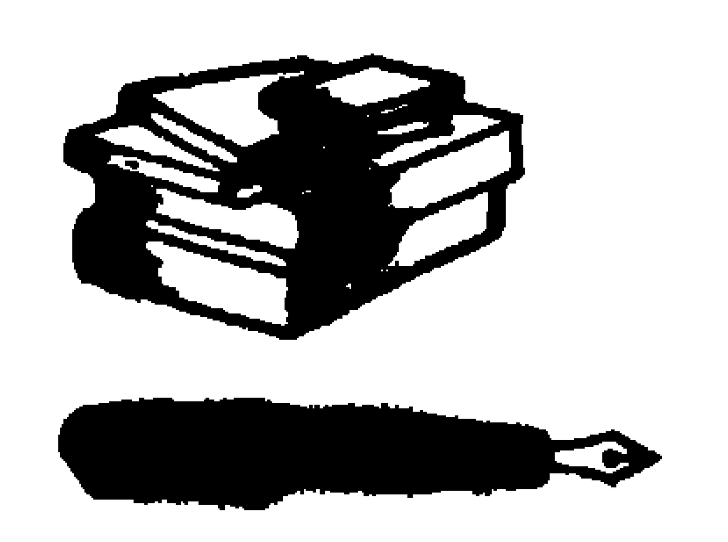
١٠- الحد - قدر الإمكان - من رهبة الامتحان ومحاولة التنويع في طرق التقويم بحيث لا يكون الامتحان هو نهاية المطاف بالنسبة للطلاب أو هو المحدد الأول والأخير لمستقبلهم الدراسي .

١١- وأخيراً ويمكنك مواجهة قلق الامتحان أيضاً من خلال اتباع حوار مع النفس يتضمن القناعات التالية :

- أعتقد أنه بما أنني نجحت في السابق فإنني سأنجح هذه المرة .
- أقنع نفسي بأن كل شيء على ما يرام .
- أقنع نفسي بأنه لا فائدة من القلق .
- أفكر بشيء جيد سوف يحدث بعد الإمتحان .
- أحاول ألا أفكر في الرسوب .

- أتوقف عن التفكير في الامتحان .
- أعتقد بأن الآخرين يعانون أكثر مني .
- أقول لنفسي بأنني لست قلقاً على الإطلاق .
- أفكر في النجاح .
- أحاول أن أفعل شيئاً ضد التوتر .
- آخذ نفساً عميقاً .
- أقوم بالاسترخاء حين أشعر بأنني لم أحقق شيئاً .

١٢- قراءة القرآن والصلاة والتي من المحتم أنها ستخفض من قلق الامتحان بل القلق بصورة عامة .



مع دعواتي المخلصة للجميع بدوام التوفيق في سبيل بناء الذات ، الأسرة ، والمجتمع .

والله ولي التوفيق ،،،

قائمة المراجع

١ - أبو العزايم مصطفى ، لطفي محمد فطيم : **دراسة للعلاقة بين عادات واتجاهات الاستذكار والتحصيل الأكاديمي لطلاب كلية البحرين الجامعية** . دراسة ميدانية إمبيريقية ، أسيوط ، كلية التربية ، ١٩٨٤ .

٢ - أحمد زكي صالح : **علم النفس التربوي (الطبعة الحادية عشرة)** ، القاهرة : مكتبة النهضة المصرية ، ١٩٧٩ .

٣ - أحمد عبادة : قلق الاختبار في موقف اختباري ضاغط وعلاقته بعادات الاستذكار والرضا عن الدراسة والتذكر والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب جامعة البحرين ، **بحث مقدم للمؤتمر العلمي الثاني لكلية التربية** ، جامعة البحرين ، ٧ - ٩ مايو ١٩٩١ .

٤ - أحمد عبادة : **مقياس عادات الدراسة** ، جامعة البحرين ، كلية التربية ، ١٩٩١ .

٥ - أحمد عبادة : ظاهرة تأجيل الاستعداد للامتحان لدى طلاب الجامعة ، جامعة البحرين ، ١٩٩١ م .

٦ - أحمد عبادة : التعلم ، **نظريات وتطبيقات تربوية (الجزء الأول)** ، البحرين : دار الحكمة ، ١٩٩٢ م .

٧ - أحمد عبادة ، جيهان العمران : المشكلات الانفعالية لدى عينة من الشباب الجامعي البحريني « دراسة تحليلية عاملية » ، **مجلة دراسات تربوية** ، رابطة التربية الحديثة ، المجلد السابع ، الجزء (٤٠) ، ١٩٩٢ م .

٨ – أحمد عبادة ، نبيل الزهار . أثر ارتفاع معدل المعلومات المعرفي في اختبار تحصيلي على سمة القلق وسمة الاستثارية وقلق الامتحان ، **مجلة البحث في التربية وعلم النفس** (مجلة خاصة تصدرها كلية التربية ، جامعة المنيا) ، المجلد الأول ، العدد الثاني ، أكتوبر ١٩٨٧م .

٩ – أحمد عزت راجح : **أصول علم النفس** . (**الطبعة الحادية عشرة**) ، القاهرة : دار المعارف بمصر ، ١٩٧٧م .

١٠ – أنور رياض عبد الرحيم ، إبراهيم علي إبراهيم : تأثير قلق الاختبار على عوامل التذكر لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة المنيا ، **مجلة البحث في التربية وعلم النفس** (مجلة خاصة تصدرها كلية التربية ، جامعة المنيا) ، المجلد الثاني ، العدد الثاني ، أكتوبر ، ١٩٨٨ م .

١١ – أنور محمد الشرقاوي : **التعلم نظريات وتطبيقات** ، القاهرة مكتبة الأنجلو المصرية ، ١٩٨٣ م .

١٢ – السيد عبد القادر زيدان : عادات الاستذكار في علاقتها بالتخصص ومستوى التحصيل الدراسي في الثانوية العامة لعينة من طلاب كلية التربية جامعة الملك سعود ، **بحوث المؤتمر السنوي السادس لعلم النفس في مصر** ، المنصورة ، ٢٢ – ٢٤ يناير ، ١٩٩٠ م .

١٣ – جابر عبد الحميد جابر : دراسة مقارنة لعادات المراهقين القطريين وغير القطريين واتجاهاتهم نحو الدراسة ، **بحوث ودراسات في الاتجاهات والميول النفسية** ، مركز البحوث التربوية ، جامعة قطر ، المجلد السابع – الجزء الثاني ، قطر ، ١٩٨٤ م .

١٤ – زكريا توفيق أحمد : دراسة قلق الاختبار وعلاقته بالمهارات

الدراسية والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية ، **الكتاب السنوى** في علم النفس (تصدره الجمعية المصرية للدراسات النفسية) . المجلد الخامس أبريل ، ١٩٨٦ م .

١٥ – سناء محمد سليمان : **دراسات في عادات الاستذكار ومهاراته** ، القاهرة : دار الكتاب ، ١٩٨٨ م .

١٦ – سيد خير الله : **علم النفس التعليمي** . القاهرة : الأنجلو المصرية ، ١٩٧٣ م .

١٧ – عبد الرحمن محمد عيسوي : **عادات الاستذكار ومعوقاته لدى طلاب الجامعة** ، بيروت : دار النهضة العربية ، ١٩٨٤ م .

١٨ – محمد خليفة بركات : **علم النفس التعليمي (الطبعة الثالثة)** . الكويت : دار القلم ، ١٩٧٩م .

١٩ – نبيل عيد الزهار ، دينس هو سفر : **قائمة قلق الاختبار (كراسة تعليمات)** ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية ، ١٩٨٥م .

20 - Brawn, W. and Holtzman, W.: **Survey of Study Habits and Attitudes,** New York. Psychological Corporation, 1966.

21 - Carrillo, A.M.: The Effects of Test Anxiety and a Memory Support Strategy on Recall, **D.A.I.,** 45, 1-B, 1983.

22 - Culler, R. E. and Holahan, C.J.: Test Anxiety and Academic Performance: The Effect of Study Related Behavior. **Journal Educational Psychology,** 72, 1, 1980.

23 - Desiderato, O. and Koskinen, P. Anxiety, Study

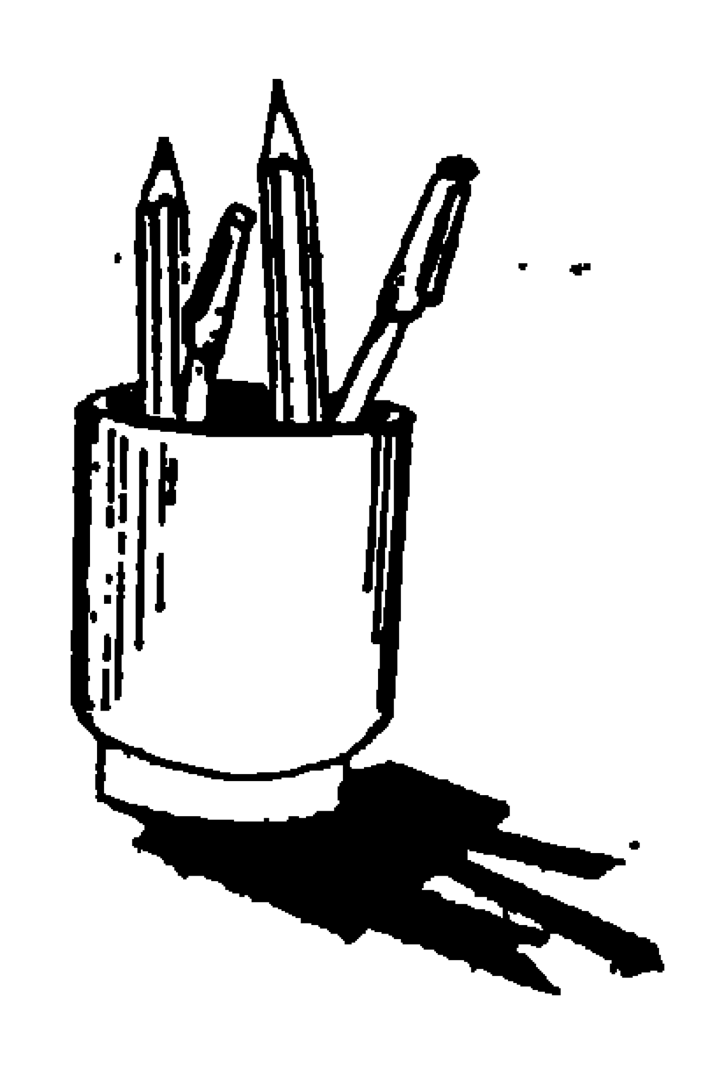
Habits and Academic Achievement. **Journal of Counseling Psychology**, 16, 1969.

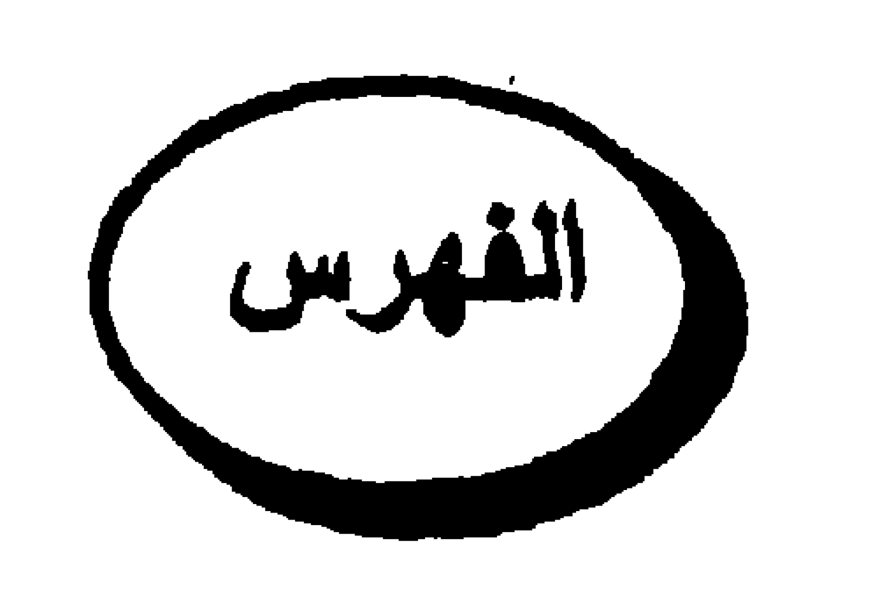
24 - Gaudry, E. and Spielberger, C.D.: **Anxiety and Educational Achievement.** John Wiley, Sons, New York, 1971.

25 - Holtzman, W. and Brown, W.: Evaluation The Study Habits and Attitudes of High School Students. **Journal of Educational Psychology**, 1968, 59.

26 - Mandler, G. and Sarason, S. : A study of Anxiety and Learning: **Journal of Apnormal and Social Psychology**, 1986, 22.

27 - Mitchell, K.R. and Ng, K.T.: Effects of Counseling and Behavior Therapy on the Academic Achievement of Test Anxious Students. **Journal of Counseling Psychology**, 1972, 19.





الفهرس

الموضوع | **الصفحة**


دار الحكمة
للنشر والتوزيع
ص.ب: ٢٣٨٧٥ البحرين
هاتف وفاكس ٣٣٦٠٢٩


Bibliotheca Alexandrina
0271510